

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
бюджетного образовательного
учреждения дополнительного
образования

«Детско-юношеская спортивная
школа» Назаровского района
Д. А. Бляхер



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «Футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:
специалисты методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
бюджетного образовательного
учреждения дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная
школа» Назаровского района
_____ Д. А. Бляхер

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «Футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:
специалисты методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования



СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
2.1.	Учебный план	4
2.2.	Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1.	Содержание программного материала по предметным областям	6
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6
3.1.2.	Общая физическая подготовка	7
3.1.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	9
3.1.4.	Избранный вид спорта	9
3.1.4.1.	Специальная физическая и функциональная подготовка	9
3.1.4.2.	Технико-тактическая подготовка	10
3.2.	Общие требования безопасности на занятиях	13
4.	ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	14
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	14
4.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	17
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по футболу (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района. Программа предназначена для мальчиков и девочек от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Реализация Программы обеспечивает достижение цели, предусмотренной законодательством Российской Федерации и Красноярского края:

- удовлетворения потребностей школьников и учащейся молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, профессионального самоопределения, социальной адаптации школьников и учащейся молодежи;
- отбор одаренных детей;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов и отражает различные стороны спортивной подготовки, которая предусматривает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, становление их гражданской ответственности, привлечение к творческой, познавательной и общественно-полезной деятельности, их профессиональная ориентация;
- подготовка юных спортсменов по избранному виду спорта;
- профессиональная ориентация обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется на *спортивно-оздоровительном этапе* в течение 3 лет (ознакомительный уровень 4 месяца).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;



- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта;
- ознакомление с избранным видом спорта.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный план

Годовой учебный план составлен с учётом производственного календаря, а также с учётом выходных и праздничных дней.

Объём учебных занятий по предметным областям на 36 учебных недель (из них 18 недель ознакомительный уровень). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая (31 декабря заканчивается ознакомительный уровень).

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (ознакомительный уровень)	
		%	часы (4 ч. в неделю)
1	Теоретическая подготовка	3	4
	Общая физическая подготовка	17	25
2	Специальная физическая подготовка	7	10
	Техническая подготовка	50	72
3	Тактическая подготовка	10	15
4	Учебные и тренировочные игры	9	13
5	Соревновательная подготовка	3	4
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	1	1
	ИТОГО:	100%	144



Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; теоретические занятия; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная аттестация обучающихся (принятие КПН).

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения футбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий футболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием для игры в футбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, дети получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ педагога дополнительного образования, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.



2.2. Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки Программы, минимальное количество обучающихся в группе, количество учебных часов в неделю показаны в таблице 1.

Таблица 1. Минимальный возраст и количество лиц, проходящих обучение на этапах подготовки, количество учебных часов в неделю

Этап подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1-3	7-18	15	25	4

При комплектовании учебных групп возраст учащихся не должен превышать более двух лет и разница в уровне спортивной подготовленности более двух разрядов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание программного материала по предметным областям

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня.

Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.



На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Теоретические сведения могут сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке на год:

1. *Физическая культура и спорт в России (1 ч.)*. Организация массового физкультурного движения в России. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх, Чемпионатах Европ и Мира.

2. *Физическая культура и спорт в России (1 ч.)*. Современный футбол и пути дальнейшего развития. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

3. *Врачебный контроль (1 ч.)*. Переутомление и его признаки. Меры предупреждения переутомления. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Валеология – наука о здоровом образе жизни.

4. *Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу (1 ч.)*. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

5. *Основы методики обучения и тренировки (1 ч.)*. Инструкторская практика. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Тренировка – основная форма проведения кружковой работы. Организация тренировки (занятия). Разминка. Ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части тренировки (занятия), чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в тренировке (занятий): объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений. Заключительная часть тренировки. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств спортсменов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение



двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полномприсяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.



Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минут

3.1.3. Другие виды спорта и подвижные игры

В подготовке футболистов применяются игры в ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости», «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

3.1.4. Избранный вид спорта

3.1.4.1. Специальная физическая и функциональная подготовка

Упражнения для воспитания силы. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада), медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 1800). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м: 2x15 м и т.п. «Челночный



бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед) Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для воспитания ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-1800. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для воспитания специальной выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенном по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой выносливости. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений, выполняемых без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

3.1.4.2. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения. Анализ выполнения технических приемов и их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча.



Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающегося партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающегося партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся предметов; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимися на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толки.

Вбрасывание мяча. Из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнера.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-4-2-4. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в



чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр. Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков (по 5-6 чел.) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при выбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.



В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3.2. Общие требования безопасности на занятиях

К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и не выполнении требований судьи.

При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий по футболу.

- Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футзалу.

- Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

- Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

- При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

- Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

- Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

Требования безопасности во время занятий по футболу.

- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

- Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке. –

- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

- Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах



около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

- Во время проведения игр учащихся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований.

- При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

- При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Перед окончанием тренировочного года обучающиеся спортивно-оздоровительной группы, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной общеразвивающей программой сдают тестирование.

Тестирование состоит из трех разделов:

1. Оценка теоретических знаний.
2. Оценка уровня физической подготовки.
3. Оценка посещаемости занятий.

Для зачисления в группы базового уровня используются тесты, оценивающие физические качества.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер.

Спортивно-оздоровительный этап – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений представлена в таблице.



**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ»**

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (9-10 лет)		СОГ (11-12 лет)		СОГ (13-14 лет)		СОГ (15-16 лет)		СОГ (17-18 лет)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	120	110	125	115	135	125	145	135	155	145
	«3»	130	120	135	125	145	135	155	145	165	155
	«4»	140	130	145	135	155	145	165	155	175	165
	«5»	150	140	155	145	165	155	175	165	180	175
Бег 30 м (сек)	«2»	7,4	7,6	7,2	7,4	7,0	7,2	6,8	7,0	6,6	6,8
	«3»	7,3	7,5	7,1	7,3	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7
	«4»	7,1	7,3	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5
	«5»	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	6,1	6,3
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	«2»	-	5	-	8	-	9	-	10	-	11
	«3»	-	6	-	9	-	10	-	11	-	12
	«4»	-	8	-	10	-	11	-	12	-	13
	«5»	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14
Подтягивание на перекладине (раз)	«2»	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-
	«3»	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-
	«4»	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-
	«5»	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-
Бег 6 мин.	«2»	659	639	679	659	699	679	709	699	719	709
	«3»	660	640	680	660	700	680	710	700	720	710
	«4»	680	660	700	680	710	700	720	710	730	720
	«5»	700	680	710	700	720	710	730	720	740	730
Челночный бег 3*10 (сек)	«2»	10,1	10,3	9,9	10,1	8,7	9,9	8,5	8,7	9,3	8,5
	«3»	10,0	10,2	9,8	10,0	8,8	9,8	8,6	8,8	9,2	8,6
	«4»	9,8	10,0	9,6	9,8	9,0	9,6	8,8	9,0	9,0	8,8
	«5»	9,6	9,8	9,4	9,6	9,2	9,4	9,0	9,2	8,8	9,0



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ	
		м	д
Жонглирование мяча ногой, количество раз Дается 3 попытки	«5»	14	13
	«4»	13	12
	«3»	12	11
	«2»	11	10
Жонглирование мяча головой, количество раз Дается 3 попытки	«5»	7	4
	«4»	5	3
	«3»	3	2
	«2»	2	1
Бег 30 м с ведением мяча, с	«5»	6,5	6,8
	«4»	6,8	7,0
	«3»	7,0	7,2
	«2»	7,1	7,3
Вбрасывание мяча руками на дальность, м Дается 3 попытки	«5»	14	12
	«4»	12	10
	«3»	10	8
	«2»	9	7
Удар ногой по неподвижному мячу ногой на точность в цель по центру с 10 м (правой и левой ногой по 5 ударов), число попаданий	«5»	4	3
	«4»	3	2
	«3»	2	1
	«2»	1	0
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек три попытки, фиксируется лучший результат	«5»	10,3	10,4
	«4»	10,5	10,6
	«3»	10,7	10,8
	«2»	10,8	11,0



4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации

На основании результатов промежуточной аттестации обучающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу нормативов:

- контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по футболу.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по футболу проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов по футболу.

Показатели испытаний регистрируются в протоколах. По результатам сданных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Все виды испытаний (тесты) ОФП определяются по степени результативностью выполнения:

высокий результат 90 % выполнения, средний результат 70 % выполнения;

низкий результат 50 % выполнения.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Футбол: примерная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва: Советский спорт, 2010г.

2. Футбол: Программа для футбольных академий, ДЮСШ и СДЮШОР. Москва: Человек, 2015г.

3. Годик М.А., Мосягин С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Москва: Граница, 2008г.

4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. Москва: Физкультура и спорт, 2008г.

5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва: Человек, 2010г.

6. Лексаков А.В., Полишкис М.М. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Российский футбольный союз, 2015г.

7. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое



пособие. Российский футбольный союз, 2015г.

8. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Организационно-методическое

пособие для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Российский футбольный союз, 2015г.

9. Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. Все о тренировке юного футболиста.


АСТ:

Астрель, 2008г.

10. Акимов А.Н. Игра футбольного вратаря. Москва: Физкультура и спорт, 1978г.

Идентификатор документа ca9d145b-ba6d-4007-9843-41c43e3718be

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор		02E885EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	13.01.2022 10:16 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа