**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей –Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов Утверждено

физкультурно-спортивной Директор МБОУ ДОД -

направленности ЦВР «Надежда» Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_ 20\_\_г. \_\_\_\_\_ Р.А.Краснов Руководитель МО Введено в действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_

Согласовано на заседании от«\_\_»«\_\_»20\_\_\_г. методического Совета МБОУ ДОД –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давыдова Ф.Р.

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

 **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **ПО ФУТБОЛУ**

 (для обучающихся от 7 до 15 лет,

 срок реализации программы 3 года)

 Автор-составитель программы:

 педагог-организатор

 Решетник О.И..

 МБОУ ДОД -ЦВР «Надежда»

 г. Стерлитамак РБ

**2015г.**

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………………………… 2
2. Учебно-тематический план 1 года обучения…………… … 14
3. Содержание программы 1 года обучения 15
4. Учебно-тематический план 2 года обучения 18
5. Содержание программы 2 года обучения 19
6. Учебно-тематический план 3 года обучения 26
7. Содержание программы 3 года обучения 27
8. Методическое обеспечение 34
9. Список литературы 35

Примечание 39

**Пояснительная записка.**

Подростковый возраст является периодом самоопределения, периодом становления личности. В этот период подростком выбирается его жизненная позиция, каким ценностям следовать, какие предпочесть модели поведения. Этот выбор предоставляется тем, что предлагает ребенку его социальная среда.

Другими словами возникают оптимальные условия для формирования у подростка устойчивых ориентаций на нравственные, этические ценности той или иной социальной структуры, так и дезориентации еще неустойчивой психики.

Поэтому, на данный момент особое внимание уделяется развитию спорта среди подростков. В последнее время большую популярность и зрелищность в обществе приобрели спортивные игры футбол.

Это объясняется тем, что секция «Футбол» - позволяет изолировать подростков от негативного социального окружения, оказывающего на них отрицательное воздействие, предоставляет возможность подросткам усвоить новые позитивные модели поведения и способствует формированию их осознанной и ответственной жизненной позиции. А так же на формирование у детей и подростков мотивации на здоровый образ жизни, систематическое занятие физической культурой и спортом на воспитание морально этических и волевых качеств, самореализацию.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярные виды спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Новизна**  программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранение и культивирование уникальности личности несовершеннолетних детей и подростков, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

         Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

 Программа ориентирована на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения

 Поэтому, ведущими ценностными приоритетами программыявляются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

 Главной идеей программы «Футбол» является прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять раз­ные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, ис­пользуемых в соответствии со стратегией игры, пред­ложенной тренером.

Данная программа создает условиядля приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах  деятельности,что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании

С учетом интересов и запросов обучающихся и их родителей в микрорайоне «Нахимовский» в детско-подростковом клубе «Спортивные надежды» созданы все условия для реализации программы.

Программа «Футбол» комплексная, модифицированная рекомендована тренерам преподавателям дополнительных и образовательных учреждений

**Цель:** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

 - обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

 - закрепление техники владения мячом, освоение тактики игры, ударов по воротам и развитие координационных способностей.

**Развивающие:**

         - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

         - развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

         - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

  - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

  - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

  - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

 Отличительной особенностью содержания данной программы от программ спортивных школ является количество часов и  адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

 Таким образом, педагог должен отвечать следующим требованиям:

 - знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно -  спортивных игр;

 - умение убеждать, увлекать детей;

 - учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

 - уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;

 - применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся

**Программа.**

Данная образовательная программа является комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей».

 Основной акцент в обучении по программе «Футбол», рассчитан на привлечение к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спорта, где особое внимание уделяется индивидуальному подходу.

**Методика.** комплексный подход к обучающей деятельности: (сочетание нескольких направлений) - познавательная -способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

         - коммуникативная -владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности;

        - организаторская - планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности;

 Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

 Программа предусматривает усиление вариативной составляющей от общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Формы проведения занятий различны: учебно-тренировочное занятие, физическая подготовка, теоретическая подготовка,** групповая форма работы, индивидуальная работа, учебная и спортивная игра.

 **Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:**

-принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

 -принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: тренером, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

- принцип систематичности и последовательности. Предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному. В освоении должна быть система, иначе процесс приобретает хаотичность, теряется его целостность. Бессистемность знаний, умений и навыков - одна из причин отсутствия высоких спортивных достижений в дальнейшем. В целях обеспечения последовательности и систематичности обучения очень удобно пользоваться вариантами классификации техники, тактики и др.

- принцип доступности и индивидуализации. Он заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения. При слишком высоких требованиях к занимающимся у них может появиться неуверенность, отсутствие желания продолжать занятия и др. Необходимо как можно раньше суметь увидеть индивидуальность занимающегося.

 Даная программа включает в себя три этапа подготовки :

1. Спортивно оздоровительный этап (СО)
2. Этап начальной подготовки (НУТП)
3. Учебно-тренировочный этап (УТ)

 Таким образом, особая роль отводится преемственности, которая определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод.

 Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 7 до 15 лет, составлена на три года обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

 Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

 Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр .

 Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющие состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

 Технические приёмы и тактические действия спортивных игр сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных игр имеются и сходные признаки, позволяющие их разделить на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядом и без него.

 Программа базируется на спортивные командные игры в футбол. В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

 Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча или шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличие у играющих определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств. Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

 К важным особенностям спортивных игр относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. А также в коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

 Таким образом, спортивные игры, способствуют воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

 Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

**Контингент обучающихся:** с 7 до 15 лет.

**Срок реализации: 3 года**

**Объем часов**- 576 часов

* Первый год обучения – 144 часов;
* Второй год обучения – 216 часов;
* Третий год обучения – 216 часов.

**Режим работы.**

* Первый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа;
* Второй год обучения 3 раза в неделю по 2 часа;
* Третий год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

**Отслеживание результативности:**

1. Контрольная сдача нормативов;
2. Проведение соревнований;
3. Проведение зачетов для проверки усвоения теоретического материала.

**Будут знать:**

1. Основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;
2. Основы тактико-технических действий;
3. Основные средства тренировки и методы их применения;

4. Различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования.

**Будут уметь:**

1. Ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
2. Выполнять самостоятельно комплекс утренней физической зарядки;
3. Выполнять нормативы по общей физической подготовке.
4. Участвовать в соревнованиях.

**Ожидаемый результат.**

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников;
2. Овладение основами знаний и умений в области футбола;
3. Сплочение детско-подросткового коллектива;
4. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых;
5. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

6. Участие в соревнованиях по возрастной программе;

7. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

8.  Овладение теоретическими знаниями и навыками;

9.   Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов

**Учебно-тематический план 1 год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование темы** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| 2. | Развитие футбола и хоккея и хоккея в России. | 1 | 1 | - |
| 3. | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | 2 | 2 | - |
| 4 | Правила игры в футбол и хоккей. | 2 | 2 | - |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка. | 50 | - | 50 |
| 6 | Техника игры. | 48 | 1 | 47 |
| 7 | Тактика игры. | 24 | 1 | 23 |
| 8 | Участие в соревнованиях  | 14 | - | 14 |
| 9 | Контрольные испытания | 2 | - | 2 |
|  | **ИТОГО** | **144** | **8** | **136** |

**Содержание программы**

**Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.**

#####  Знакомство с планом работы физкультурно-спортивной направленности МБОУ ДОД - ЦВР «Надежда» и группы. Правила поведения.

Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Правила поведения на спортивных площадках. Запрещенные действия в футболе. Техника безопасности при выполнении различных подготовительных и специально-подготовительных упражнений футболиста. Перехват подстраховка. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по футболу и другим видам спорта.

**Теоретические занятия.**

 Физическая культура и спор в России. Развитие футбола в России Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня и правила игры в футбол.

 Теоретическая подготовка проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, психологической и соревновательной подготовкой. В процессе теоретических занятий используются активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

 Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у воспитанников умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. (Приложение № 1).

**3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

 Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

**4. Правила игры в футбол**

 Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

**5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП).**

 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

**Физическая подготовка.**

 Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций футболиста и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке футболиста.

 Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

 Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке футболистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

 Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

**6. Техника игры.**

 Ведение, передачи, удары по мячу, остановка мяча.

Понятие о технике футбола. Всестороннее владение всеми приемами техники современного футбола — основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

 Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства футболистов.

**7. Тактика игры.**

 Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

 Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика — средство решения общей задачи. Игровое амплуа, функциональные обязанности.

**8. Участие в соревнованиях.**

По плану работы физкультурно-спортивной направленности МБОУ ДОД - ЦВР «Надежда».

**Учебно-тематический план 2 год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование темы** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| 2. | Развитие футбола в России. | 1 | 1 | - |
| 3 | Правила игры, организация и проведение соревнований | 3 | 3 | - |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка. | 76 | - | 76 |
| 5 | Техника игры | 75 | 1 | 75 |
| 6 | Тактика игры | 39 | 1 | 38 |
| 7 | Подготовка вратарей | 13 | - | 12 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 5 | - | 5 |
| 9 | Контрольные испытания | 3 | 1 | 2 |
|  | **ИТОГО** | **216** | **8** | **208** |

**Содержание**

**Теоретические занятия**

 Физическая культура и спор в России. Развитие футбола в России Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок футболиста и правила игры в футбол.

 Теоретическая подготовка проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, психологической и соревновательной подготовкой. В процессе теоретических занятий используются активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

 Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у воспитанников умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. (Приложение № 1).

**4. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП).**

 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

**5 - 6. Техническая и тактическая подготовка игроков**

 Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой ) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами начальной подготовки проводится в плане основательного освоения более сложных приёмов технике. При этом юным футболистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие.

 В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения и передвижений. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений технике бега лицом и спиной вперёд, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90 , 180 , и 360 , старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений приёмов техники скоростного маневрирования.

 При освоении техники владения полезно применять в тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений технике различных способов ведения и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением различных финтов;

- комплекс упражнений техники завершающих ударов в ворота, обеспечивающей их силу и точность, быстроту и скрытость выполнения;

- комплекс упражнений техники различных видов приёмов (остановок) передач. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений техники отбора (мяча) с помощью силовых приёмов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней частью бедра.

 Оценкой степени освоения технических приемов футболистам следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надёжности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

 В тренировочном процессе тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на неё отводится наибольший объём тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и тактике представляют большую значимость и требует много времени.

В данном разделе представляются основные средства (приёмы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

**Тактическая подготовка.**

 Тактическая подготовка в обороне.

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опёка.

 Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор мяча. Взаимодействия защитников с вратарём.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Малоактивных оборонительных систем 1 – 4; 1 – 2 – 2 и активной системы 2 – 1 – 2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный и комбинированный.

 Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановке. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2 – 1 – 2 к малоактивной 1 – 4.

**Тактическая подготовка в нападении.**

 Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия. Скоростное маневрирование. Выбор позиции, (открывание).

 Атакующие действия с шайбой : ведение, обводка, остановка и приём мяча, финты. Единоборство с вратарем.

 Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по усовершенствованию различных видов передач мяча: коротких, средних, длинных дистанций, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

 Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по усовершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», оставление мяча, пропуск мяча, «заслон» при вбрасывании судьёй мяча в различных точках площадки.

 Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через наподдающего и защитников. Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт длинных продольных и диагональных передач.

 Комплекс упражнений контратаки и зоны защиты и средней зоны атаки с ходу. Варианты завершающей фазы атаки.

 Тактические варианты организации и проведение позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре вне равночисленных составах: численном большинстве 5:4; 5:3 и в численном меньшинстве 5:4.

**7. Подготовка вратарей**

 Физическая подготовка. Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

 Общая физическая подготовка вратарей групп начальной подготовке мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на все стороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе начальной подготовке заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которое проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовки. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействия на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимает упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнения по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочных задания повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка.

 Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе начальной подготовке является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, не стандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объёме практикуются упражнения технике передвижения вратаря в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимания на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приёма на другой.

 Присвоении приёмов техники ловли и отбивания мяча, использования комплексов упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих ударов и острых передач; все возможные добивания и подправления мяча игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения технике ловли и отбивания мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь.

Тактическая подготовка

 На и более важным в тактической подготовке вратаря является умения анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизировано) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбор позиции. Для этого использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющих игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс групп начальной подготовке не обходимо включать упражнения повышенной сложности: ограничения видимости вратарём упражнения с добиваниями и подправлениями мяча, на перехвате при передачи и прострелах игроками противника перед воротами. На этом возрастном этапе вратари должны технически и тактически действовать по перехвату из игровой целесообразности, а также взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимое указание партнеров.

Зачетные требования

 По общей физической подготовке:

 В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

 Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

 Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

 Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным Материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

 По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

 По теоретической подготовке:

 Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**8. Участие в соревнованиях.**

По плану работы физкультурно-спортивной направленности МБОУ ДОД - ЦВР «Надежда».

**9. Контрольные нормативы.**

**Учебно-тематический план 3 год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование темы** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка. | 71 | - | 71 |
| 2 | Техника игры | 78 | 3 | 75 |
| 3 | Тактика игры | 41 | 3 | 38 |
| 4 | Подготовка вратарей | 13 | 1 | 12 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 10 |  | 10 |
| 6 | Контрольные испытания | 3 | 1 | 2 |
|  | **ИТОГО** | **216** | **8** | **208** |

**Содержание**

**1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП).**

 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

**2. Техника игры**  проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами начальной подготовки проводится в плане основательного освоения более сложных приёмов технике. При этом юным футболистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие.

 В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения и передвижений. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений технике бега лицом и спиной вперёд, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90 , 180 , и 360 , старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений приёмов техники скоростного маневрирования.

При освоении техники владения полезно применять в тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений технике различных способов ведения и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением различных финтов;

- комплекс упражнений техники завершающих ударов в ворота, обеспечивающей их силу и точность, быстроту и скрытость выполнения;

- комплекс упражнений техники различных видов приёмов (остановок) передач. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений техники отбора (мяча) с помощью силовых приёмов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней частью бедра.

 Оценкой степени освоения технических приемов футболистам следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надёжности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

 В тренировочном процессе тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на неё отводится наибольший объём тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и тактике представляют большую значимость и требует много времени.

В данном разделе представляются основные средства (приёмы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

**3. Тактика игры.**

**Тактическая подготовка в обороне.**

 Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опёка. Отбор мяча: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением набок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор мяча. Взаимодействия защитников с вратарём.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Малоактивных оборонительных систем 1 – 4; 1 – 2 – 2 и активной системы 2 – 1 – 2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный и комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановке. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2 – 1 – 2 к малоактивной 1 – 4.

**Тактическая подготовка в нападении.**

 Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия. Скоростное маневрирование. Выбор позиции, (открывание).

Атакующие действия с мячом: ведение, обводка, остановка и приём мяча, финты. Единоборство с вратарем.

 Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по усовершенствованию различных видов передач мяча: коротких, средних, длинных дистанций, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по усовершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», оставление мяча, пропуск мяча, «заслон» при вбрасывании судьёй мяча в различных точках площадки.

 Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через наподдающего и защитников. Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений контратаки и зоны защиты и средней зоны атаки с ходу. Варианты завершающей фазы атаки.

 Тактические варианты организации и проведение позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре вне равночисленных составах: численном большинстве 5:4; 5:3 и в численном меньшинстве 5:4.

**4. Подготовка вратарей**

 Физическая подготовка. Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей групп начальной подготовке мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на все стороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе начальной подготовке заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которое проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовки. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействия на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимает упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочных задания повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

**Техническая подготовка.**

 Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе начальной подготовке является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, не стандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объёме практикуются упражнения технике передвижения вратаря в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимания на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приёма на другой.

 Присвоении приёмов техники ловли и отбивания мяча, использования комплексов упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих ударов и острых передач; все возможные добивания и подправления мяча игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения технике ловли и отбивания мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь.

Тактическая подготовка

 Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умения анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизировано) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбор позиции. Для этого использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющих игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс групп начальной подготовке не обходимо включать упражнения повышенной сложности: ограничения видимости вратарём упражнения с добиваниями и подправлениями мяча, на перехвате при передачи и прострелах игроками противника перед воротами. На этом возрастном этапе вратари должны технически и тактически действовать по перехвату из игровой целесообразности, а также взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнеров.

Зачетные требования по общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным Материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**5. Участие в соревнованиях.**

По плану работы физкультурно-спортивной направленности МБОУ ДОД - ЦВР «Надежда».

**Методическое обеспечение**

**Методы обучения:**

        - Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;

        - Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение;

        - Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды

 -игровой метод

**Форма занятий:**

**-**групповая,

-подгрупповая

- индивидуальная**.**

 **Технические средства**

-видео;

-наглядные пособия

**Условия:**

-спортивный зал, футбольное поле;

-спортивная форма

**Список литературы**

**Правовая база программы**

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: http://constitution.garant.ru/act/right/135765/
2. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka
3. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001
4. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
6. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 14.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
9. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

**Основная литература:**

1. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. «Организация методической службы

 учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос»,

 2012.

1. Васильков Г.А. « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 2012г.

 3. Годик М.А., Мосякин С.М. «Поурочная программа подготовки юных

 футболистов», Новгород,2015

 4. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 2013г.

 5. Матвеева Л.П., Новикова А.С. «Теория и методика физического

 воспитания». Учебник для институтов физкультуры (. 2-е изд. испр. и

 доп. в 2-х т.). – М.: ФиС, 2012

**Дополнительная литература**

1.Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986

2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.

 3.Бесков К. «На футбольных полях – Физкультура и спорт», 1987

 4.Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.

 5.Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

 6.Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.

 7.Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987

 8. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999

 9. Кр http://www.bibliofond.ruылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971

 10. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд.,

 перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984.

 11.Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

 12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС,

 1980

**Интернет-ресурсы**

http://www.bibliofond.ru/view.aspx

http://www.bibliofond.ru

http://www.bibliofond.ru

https://news.yandex.ru

http://footballsoft.narod.ru

http://www.bibliofond.ru

**Приложение № 1**

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по футболу.

2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМ А ШКОЛЬНИКА

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий футболом. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

3. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ФУТБОЛИСТА

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

Виды травм футболе Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ФУТБОЛА

Техническая подготовка футболиста (задачи, средства, методы). Технический арсенал футболиста и закономерности его формирования.

Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость футболиста.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника».

Значение тактики для становления мастерства футболиста, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения игры, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в матче.

Составление тактического плана атаки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТА

Особенности начального обучения спортивной технике. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки футболиста. Средства тренировки футболиста: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

7.МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нравственное воспитание школьников. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.

Эмоциональные состояния футболиста. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке футболиста. Круговая тренировка и методика ее применения в футболе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости.

9. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТА

Дневник школьника и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

12. ПРОСМОТРИ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий футболистов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших футболистов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

13. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

**Приложение № 2**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | 7-8лет | 9 -10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | Баллы  |
| 1. | Бег 30м(сек) | 5.55.86.1 | 5.35.65.9 | 5.15.35.6 | 4.95.15.3 | 4.74.95.1 | 4.64.74.9 | 4.44.64.7 | 543 |
| 2 | Бег 500м(сек) | - | - | - | - | 1.451.552.0 | 1.401.451.55 | 1.301.351.40 | 543 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 150140120 | 160150130 | 170160150 | 180170160 | 200190180 | 220210200 | 240230220 | 54 3  |
| 4 | Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6.67.07.4 | 6.46.87.2 | 6.26.46.8 | 6.06.26.4 | 5.86.06.2 | 5.45.86.0 | 5.25.65.8 | 54 3  |
| 5. | Вбрасывание мяча на дальность | 1197 | 12108 | 131210 | 141312 | 151413 | 171514 | 181615 | 54 3  |
| 6. | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек) | - | - | - | - | 10.010.59.0 | 9.510.010.5 | 9.09.511.0 | 54 3  |
| 7. | Жонглирование мячом (количество раз) | 642 | 864 | 1086 | 12108 | 201614 | 252016 | 302518 | 54 3  |

1. Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого

2. Бег 500 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

3. Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

4. Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

5. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

7. Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Приложение № 3**

**Воспитательная работа**

 Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обусловливает повышение требований к воспитательной работе в учреждениях дополнительного образования. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности воспитанника, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

 На современном этапе роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

 В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у воспитанников высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своему учреждению дополнительного образования, городу.

 Методологические и методические принципы воспитания:

Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

гуманистический характер;

воспитание в процессе спортивной деятельности;

индивидуальный подход;

воспитание в коллективе и через коллектив;

сочетание требовательности с уважением личности воспитанников;

комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

единство обучения и воспитания.

 Главные направления воспитательного процесса:

государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

профессиональные качества (волевые, физические);

социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

социально-правовое (воспитывает законопослушность);

социально-психологическое (формирует положительный морально- психологический климат в спортивном коллективе).

Основные направления:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у воспитанников, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований педагога дополнительного образования;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

 Социально-психологические особенности

Отличительной чертой коллектива воспитанников «Школы Греко-римской борьбы» является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой. Это создает педагогам дополнительного образования благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат каждой группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности воспитанников на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей воспитанников и педагогов дополнительного образования, отражающихся в их духовном облике.

 Эти особенности характеризуются следующими чертами:

преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;

высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культур нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;

мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;

постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;

высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена (Сысоев Ю.В., 2001).

Моральная выносливость - способность школьника длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность школьника ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

 К показателям психологического фактора относятся:

коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде и т.п.;

коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;

состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

систему материально-финансового обеспечения;

географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

 Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетних занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

 Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

 Формы организации воспитательной работы:

   • собрания, лекции и беседы с учащимися;

   - информации о спортивных событиях в стране, мире;

   • встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

   - родительские собрания;

   • культурно-массовые мероприятия;

   - постоянное обновление спортивных стендов.

**Приложение № 4**

**Психологическая подготовка**

 Психологическая подготовка школьников органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

 Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

 Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении.

Примерная схема проведения установки. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Тренер дает оценку прошедшему матчу анализирует игру звеньев и игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, игрокам представляется возможность высказать свое мнение.

В заключение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится па протяжении всей многолетней подготовки юных спортсменов. На её основе решаются следующие задачи:

воспитание личностных качеств обучающихся;

формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

воспитание волевых качеств;

развитие процесса восприятия;

развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

развитие оперативного (тактического) мышления;

развитие способности управлять своими эмоциями.