

СОГЛАСОВАНО
Тренерским советом
МБУ «СШ по футболу»
(протокол от 20 апреля 2023 г. № 2)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ФУТБОЛ»

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Футбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по футболу» (далее – учреждение).

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся с 6 лет, на формирование физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки, воспитывает чувство коллективизма (команды).

Цель программы:

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры, здоровому образу жизни, обучение навыкам игры в футбол на ознакомительном уровне.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных обучающихся последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте 6-7 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста.

Наполняемость группы – 15-30 человек.

Форма обучения – очная.

Формы промежуточной аттестации:

выполнение комплекса контрольных упражнений; тестирование; опрос или собеседование по теоретической части образовательной программы.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения:

умения	- свободно обращаться с мячом
навыки	- уверенно водить мяч; - владение основами техники перемещения, передачи мяча; - уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполнять упражнения; - иметь представление о взаимодействии игроков внутри команды; - уметь проявлять настойчивость, смелость, волю, дисциплинированность, коллективизм
знания	- будут знать правила игры в футбол; - будут знать правила безопасного поведения во время занятий по футболу

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Теоретическая подготовка	7
3.	Общая физическая подготовка	120
4.	Специальная физическая подготовка	20
5.	Технико-тактическая подготовка	106
6.	Учебные и тренировочные игры	18
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
Итого		276

Режим занятий, возраст, наполняемость учебно-тренировочных групп

Этап подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость кол-во детей в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Требования по ОФП, СФП на конец учебного года
СОЭ	6-7 лет	15-30	6	3	Прирост показателей по ОФП

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество часов
1-й	1 сентября	20 июля	46	276

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Учебный-тренировочный (тематический) план

№п/ п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Теоретическая подготовка	7	-	7
2.1.	Инструктаж по технике безопасности	1	-	1
2.2.	Физическая культура и спорт в России	1	-	1
2.3.	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	-	1
2.4.	Краткие сведения о строении, функциях организма человека	1	-	1
2.5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	-	1
2.6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1	-	1
2.7.	Физиологические основы спортивной тренировки, гигиена спортсмена	1	-	1
3.	Общая физическая подготовка	5	115	120
3.1.	Атлетическая подготовка футболиста	1	25	26
3.2.	Взаимосвязь двигательных качеств	4		4
3.3.	Упражнения на подвижность суставов	-	30	30
3.4.	Упражнения с предметами	-	40	40
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	-	20	20
4.	Специальная физическая подготовка	-	20	20
4.1.	Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков	-	20	20
5.	Техническая подготовка	2	34	36
5.1.	Основы техники игры в футбол	2	34	36
6.	Тактическая подготовка	7	63	70
6.1.	Основы тактики игры в футбол	2	19	21
6.2.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	19	21
6.3.	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	2	21	23
6.4.	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	4	5
7.	Учебные и тренировочные игры	2	16	18
8.	Тестирование и контроль	2	2	4
ИТОГО		24	252	276

1. Вводное занятие

Теория Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Теория *Инструктаж по технике безопасности*

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом, мини-футболом (футзал). Правила поведения на спортивных объектах, в спортивном зале.

2.2. Теория *Физическая культура и спорт в России.*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

2.3. Теория *Развитие футбола в России и за рубежом.*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2.4. Теория *Краткие сведения о строении, функциях организма человека.*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

2.5. Теория *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

2.6.Теория *Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

2.7.Теория *Физиологические основы спортивной тренировки*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Практика и практика. *Атлетическая подготовка футболиста и ее значение.*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

3.2.Теория. *Взаимосвязь двигательных качеств.*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

3.3.Практика. *Упражнения на подвижность суставов.*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, скоростной лестницей, мячом. Эстафеты.

3.4.Практика. *Подвижные игры, эстафеты.*

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры. Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (волейбол, ручной мяч, обсерел мяча, "Живая цель", мини-футбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, помогает овладеть умением передвигаться по площадке различными способами, взаимодействие участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Практика. Физическая подготовка полевых игроков и вратаря.

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости. Упражнения для вратарей.

5. Техническая подготовка

5.1. Теория и практика. Основы техники игры в футбол

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий необходимо переходить к разучиванию приемов другой ногой, закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой, систематически отрабатывать технические приемы до устойчивого правильного выполнения.

6. Тактическая подготовка

6.1. Теория и практика. Основы тактики игры в футбол

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

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.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите; Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста; формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов; развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки)

для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

6.2. Теория и практика. Правила игры «футбол». Организация и проведение соревнований по виду спорта «футбол».

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Изучение правил игры в футбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

6.3. Теория и практика. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера-преподавателя игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

6.4. Теория и практика. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Поле для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

7. Учебные и тренировочные игры.

Теория и практика. Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в тренировочных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному материалу.

8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Практика. Правила поведения. Техника безопасности.

Выполнение контрольных нормативов. Мини-турнир (товарищеская игра).

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и подготовке организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах, на стадионах, игровых площадках возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Проводить инструктажи по ТБ, в том числе - вводный, программный, при выездах, участие в соревнованиях, внеплановые инструктажи и т.д.;
- не допускать увеличения числа обучающихся (одновременно) в каждой учебно-тренировочной группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации Учреждения (согласно утвержденной схеме оповещения) о происшествиях всякого рода (травмах и несчастных случаях).

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы:

- выполнение тестовых заданий;
- тренерское наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП

При зачислении на спортивно-оздоровительный этап обучающиеся сдают контрольно-нормативные тесты по ОФП И СФП. Сдача нормативов в сентябре текущего гола.

Формы определения уровня знаний и умений по изученным темам проходят в виде выполнения обучающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по ОФП, СФП (приложение №1). Контрольное тестирование проводится в мае – июне текущего года. Обучающиеся, успешно освоившие программу на спортивно-оздоровительном этапе и сдавшие контрольные нормативы, зачисляются на начальный или учебно-тренировочный этап программы спортивной подготовки, разработанной в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу.

Результатом учебно-тренировочной деятельности по спортивно-оздоровительной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- улучшение физических кондиций;

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение обучающимися оценивать свои достижения;
- продолжение учебно-тренировочного процесса перспективными обучающимися на начальном или тренировочном этапах подготовки спортивной подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
1.3.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,40	12,60

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Подводящие упражнения

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным учебно-тренировочным средством для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. При составлении блоков учебно-тренировочных заданий для обучающихся спортивно-оздоровительных групп следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты. В процессе многолетней тренировки юных футболистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты,

координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

Рекомендуемые упражнения для ОФП

Упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях с сопротивлением руками. Наклоны, повороты туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол, в исходном положении

лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений.

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. д.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей, ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед - назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны. Лазание по канату и шесту. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий. Метание мячей в цель. Упражнение со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезки от 5 до 20 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже на время. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.д.). Общеразвивающие упражнения, в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях.

Упражнения для развития силы.

Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Бег по песку, по воде, в гору. Лазание по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в длину, «тройной» - с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми

отягощениями), выполняемые в быстром темпе. *Упражнения для развития общей выносливости.*

Чередование ходьбы и бега. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 мин. (для разных возрастных групп).

Рекомендация:

Включать в учебно-тренировочные занятия новые упражнения можно только после того, как тщательно отработаны те упражнения, которые были освоены раньше. Чтобы разученные упражнения не забывались, время от времени нужно выполнять их (поочередно, так чтобы в течение 4-5 тренировок повторить все упражнения) как дополнительные. Если обучающийся не задумывается над тем, какое движение следует за только что выполненным, если двигается без напряжения - упражнение выучено. При разучивании новых упражнений появляется боль в мышцах. Это реакция на работу, избавиться от этого неприятного ощущения помогают: легкий бег, ходьба, массаж мышц, если боли сильные, хорошо растереть больные мышцы разогревающим кремом и после принять теплую ванну.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание 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 развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (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 180°). 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 и сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. 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. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры:

"Живая цель", "Салки мячом" и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. 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.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов 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.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием. На спортивно-оздоровительном этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами стопы;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с последующим ударом в цель;

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низколетящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе обучающихся и каждому обучающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в

сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными футболистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный футболист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте учащиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренером-преподавателем.