

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «СШ «Олимп»
«__» _____ 2025г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»
Железняк Е.О.
«__» _____ 2025г

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе
(с элементами футбола)**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы

инструктор-методист Стародумова С.Н.

г.о. Фрязино

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
1.1. Цель программы	3
1.2. Задачи обучения	3
1.3. Формы и режим занятий	4
1.4. Ожидаемые результаты и формы их проверки	4
1.5. Формы подведения итогов реализации программы	5
2. Тренировочный план программы	6
3. Содержание программы	7
3.1. Теоретическая подготовка	7
3.2. Практическая подготовка	7
4. Методическое обеспечение программы	18
4.1. Методы обучения	19
4.2. Условия реализации программы	20
4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	20
4.4. Работа с родителями	22
5. Система контроля и зачетные требования	22
5.1. Контрольные нормативы	23
5.2. Критерии оценки контрольных нормативов	23
6. Список литературы	23
Приложения	25

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе (с элементами футбола) направлена на:

- на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание;
- физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- вовлечение одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий на спортивно-оздоровительном этапе МБУ ДО «СШ «Олимп».

1.1. Цель программы

Формирование устойчивого интереса к занятиям по виду футбол, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования.

1.2. Задачи обучения

Основными задачами реализации Программы являются:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- ознакомить с основными правилами и принципами игры накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Возраст лиц осваивающих Программу - без ограничения (дети и взрослые).

Минимальный возраст занимающихся – 7 лет.

К освоению Программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских

противопоказаний и при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям по виду спорта футбол.

Минимальная наполняемость группы -14 человек.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях и единовременной пропускной способности спортивного зала.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

Тренировочная нагрузка для данных групп составляет 4 часа в неделю по 1 часу.

Программа рассчитана на 48 недель 192 часов.

Начало тренировочного года в МБУ ДО «СШ «Олимп» – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Таблица 1

Этап подготовки	Срок реализации (год)	Возрастные границы лиц, (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный	1	7	14-20

1.3. Формы и режим занятий

Программа содержит теоретические практические занятия и тестирования. Занятия проводятся в спортивном зале.

Основной формой работы является групповое занятие.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (обучающемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

1.4. Ожидаемые результаты и формы их проверки

Улучшение показателей физического развития занимающихся в конце тренировочного года, по сравнению с показателями начала года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольным тестированием.

В процессе занятий по данной программе занимающиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по футболу. При успешном освоении программы и сдачи приемных нормативов по ОФП и СФП (для зачисления на этап начальной подготовки) решением педагогического (тренерского) совета такие обучающиеся могут быть переведены в группы

реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

В группе дети приобретают следующие знания и умения:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

1.5. Формы подведения итогов реализации программы

Занимающийся регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение инструктора по спорту). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях футбола. Произошло укрепление иммунной системы обучающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- рост функциональных возможностей детей;
- успешная сдача контрольных нормативов.

2. Тренировочный план программы

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта футбол

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
I	Теоретические занятия:	4
II	Практические занятия:	
	Общая физическая подготовка	67
	Специальная физическая подготовка	67
	Тактико-техническое мастерство	51
III	Участие в соревнованиях, (открытые уроки)	2
IV	Контрольное тестирование и контрольно-переводные испытания	1
	ИТОГО: всего часов на 48 недели тренировочных занятий	192

Календарно-тематическое планирование

Таблица 3

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	4	4	
1.1.	История развития футбола	30мин.	30мин.	
1.2.	Известные футболисты прошлого и наших дней.	30мин.	30мин.	
1.3.	Достижения спортивной школы.	30мин.	30мин.	
1.4.	Правила личной гигиены.	30мин.	30мин.	
1.5.	Техника безопасности во время проведения тренировочных занятий	60мин.	60мин.	
1.6.	Общий обзор устройства тренажеров для футбола.	30мин.	30мин.	
1.7.	Инвентарь и форма для занятий футболом	30мин	30мин	
2.	Общая физическая подготовка	67		
2.1.	Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости	9		5
2.2.	Упражнения в группах	15		3
2.3.	Обще-развивающие упражнения - на разные группы мышц	15		10
2.4.	Тренировки с использованием	5		5

	утяжелителей			
2.5.	Бег – разновидности	13		10
2.6.	Подвижные игры (на внимание, на координацию)	10		10
3.	Специальная физическая подготовка	67		
3.1.	Развитие ловкости	15		10
3.2.	Развитие выносливости	15		10
3.3.	Развитие скорости	15		10
3.4.	Развитие скоростно-силовых качеств	13		8
3.5.	Развитие быстроты	9		5
4.	Тактико-техническая подготовка	51		
4.1.	Ведение мяча	20		20
4.2.	Тактическая	11		11
4.3.	Разновидности ударов	20		20
5.	Нормативы и соревнования	3		
5.1.	Участие в соревнованиях, (открытые уроки)	2		2
5.2.	Сдача контрольных нормативов	1		1

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Понятие о технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий. Понятие о травмах. Подготовка к местам проведения занятий.

Правила дорожного движения. Беседа о правилах поведения при переходе дороги.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Личная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.

2. История развития футбола. Истоки футбола.

3.2. Практическая подготовка

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие систем организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса

Режим дня и питания. Витаминизация. Планирование режима дня.

Основы массажа. Виды массажа и его применения. Сауна. Самоконтроль спортсмена.

Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки по футболу. Тренажеры, технические средства.

Правила футбола. Жестикация судей. Ведение протокола. Полномочия тренера и капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Пропаганда здорового образа жизни. Формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культуры и спортом. Отказ от вредных привычек.

Психология совместности в коллективе. Умение находить «общий язык» в команде. Взаимовыручка. Доброжелательный климат в коллективе. Умение выполнять требования тренера в процессе обучения. Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

Общая физическая подготовка.

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, про- лезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости

В специальной физической подготовке используются упражнения:

1.

Упражнения для развития специальной быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.)

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.

Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-

тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития специальной ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном

сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь

проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами:

- удары по неподвижному мячу с места,
- удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара)
- удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега.

При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение

приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударе, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема. Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги.

При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты) Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения

выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения,

рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько

замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах. Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом». Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённом плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда

владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.
4. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола, футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
 - Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
 - Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
 - Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
 - Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях МБУ ДО «СШ «Олимп» по футболу согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

4. Методическое обеспечение программы

Успех в освоении программы занимающихся определяется:

- теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера-преподавателя, его умением организовать тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владеть знаниями сензитивных периодов развития детей и подростков, способностью находить

взаимный контакт с подопечными, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

- рациональным планированием;
 - материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря и т.д.).
- Главным принципом при планировании занятий является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической. При планировании необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов обучения;
- выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование технического мастерства;
- планирование тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей;

Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами должны быть:

- Укрепление здоровья занимающихся;
- Знакомство с простейшими элементами футбола;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- Выявление и развитие способностей занимающихся;

4.1. Методы обучения

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне.

На занятиях по футболу теория и практика не делимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теории.

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.

Тренировочное занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у занимающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

4.2. Условия реализации программы.

Спортивный зал, имеющий разметку футбольного поля, футбольное поле.

4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности:

В качестве инструктора по спорту для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное физкультурное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «футбол» допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача-педиатра и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при учебно-тренировочных занятиях спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- для учебно-тренировочных занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий.

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу учебно-тренировочных занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- учебно-тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- учебно-тренировочные занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя/инструктора по спорту;

- тренер-преподаватель/инструктор по спорту должен поддерживать высокую дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к

другу; выполняя упражнения потоком (один за другим), следить за интервалом и дистанцией между обучающимися;

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы само страховки;

- соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;

- не вести игру влажными руками;

- пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

- выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

- снять спортивную форму и спортивную обувь;

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.4. Работа с родителями

1. Проведение родительских собраний.

2. Совместная досуговая деятельность.

3. Присутствие родителей на соревнованиях, открытых занятиях и праздниках.

4. Анкетирование.

Тематический план родительских собраний.

1. Индивидуальные консультации для родителей.

2. Режим, питание и гигиена.

3. Как помочь ребенку в его самореализации.

4. Методы поощрения и наказания.

5. Создание ситуации успеха.

6. Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью детей в спортивной школе.

7. Анкетирование родителей.

8. Летняя оздоровительная компания.

5. Система контроля и зачетные требования

Одним из наиболее существенных результатов учебно-тренировочных занятий по виду спорта футбол является высокий уровень формирования у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (растяжка, бег, прыжки). По окончании учебного года обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс

общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника футбола.

Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы – сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

Обучающиеся зачисленные в СОГ переводятся на этап начальной подготовки по виду спорта футбол при наличии свободных бюджетных мест на избранном виде спорта после и на основании промежуточной аттестации (контрольных нормативов) по футболу, решения тренерского совета МБУ ДО «СШ «Олимп».

5.1. Контрольные нормативы

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

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап / год обучения
			ГНП-1
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (не более)	с	2,35
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	см	100
2. Нормативы технической подготовки			
2.1.	Ведение мяча 10 м (не более)	с	3,20

5.2. Критерии оценки контрольных нормативов

Программа считается успешно освоенной при положительно сданных нормативах не менее 50%.

6. Список литературы

1. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов.

Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов
«Academia», 2008г.

6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
7. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
10. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.: Офест, 1995. 128 с.

Примерное календарно-тематическое планирование

Таблица 5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество	Месяца												
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
I	Теоретические занятия:	4	1						1				1		
II	Практические занятия:	185	14	15	16	16	16	15	16	15	16	15	16		15
	Общая физическая подготовка	67	5	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6		5
	Специальная физическая подготовка	67	5	6	5	6	6	5	6	6	6	6	5		6
	Тактико-техническое мастерство	51	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5		4
III	Участие в соревнованиях, (открытые уроки)	2						1							1
IV	Контрольные нормативы	1											1		
ИТОГО: всего часов на 48 недель учебно-тренировочных занятий		192	15	15	16	17	16	16	17	15	16	17	15	17	16