

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Моркинский центр физической культуры и спорта»**

Согласовано  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 28 августа 2018 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ДО «Моркинский ЦФКС»

В.С. Федоров,

28 августа 2018 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(общеразвивающая)  
ПО ФУТБОЛУ  
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации: 2 года

Автор программы: тренер - преподаватель Васильев Иван Аркадьевич

## Содержание

Раздел 1.	Пояснительная записка.....	2
1.1.	Общие положения.....	2
1.2.	Организационно-методические указания .....	2
1.3.	Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп .....	3
1.4.	Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей Программе..	3
1.5.	Основные формы занятий в ЦФКС.....	4
1.6.	Методы организации и проведения образовательного процесса.....	4
Раздел 2.	Учебный план.....	4
2.1.	Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (ч).....	5
2.2.	План-схема годичного цикла подготовки .....	5
Раздел 3.	Методическая часть.....	6
3.1.	Теория и методика физической культуры и спорта .....	6
3.2.	<i>Общая физическая подготовка</i> .....	7
3.3.	<i>Специальная физическая подготовка</i> .....	8
3.4.	<i>Техническая подготовка</i> .....	9
3.5.	<i>Тактическая подготовка</i> .....	10
3.6.	<i>Воспитательная работа</i> .....	10
3.7.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы....	12
Раздел 4.	Система контроля .....	12
4.1.	Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.	12
4.2.	Требования к педагогическим кадрам ЦФКС .....	13
Раздел 5.	Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы.....	13
Раздел 6.	Перечень информационного обеспечения.....	14
6.1.	Список литературных источников.....	14
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов.....	14

## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее Программа) Муниципального учреждения дополнительного образования «Моркинский ЦФКС» (далее ЦФКС) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Основная функция Программы – физическое образование.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки футболистов.

### 1.2. Организационно-методические указания.

Занятия по футболу, предусмотренные Программой начинаются с 8 лет. После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), и т.д.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

### 1.3. Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп

Возраст, лет	Год обучения	Группы	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Минимальное количество учебных часов	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования к спортивной подготовленности
Дети с 8 лет и взрослые	1 год	спортивно-оздоровительные	10	15-20	6	216	Прирост показателей по ОФП

### 1.4. Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей Программе.

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Основными направлениями деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини-футбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

#### Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

### 1.5. Основные формы занятий в ЦФКС.

Урочная форма:  - групповое занятие; - теоретическое занятие; - товарищеская игра.	Внеурочная: - соревнование; - домашнее задание.
--	---

### 1.6. Методы организации и проведения образовательного процесса.

<i>Словесные методы:</i>  · Описание; · объяснение; · рассказ; · разбор; · указание; · команды и распоряжения; · подсчет.	<i>Наглядные методы:</i>  · показ упражнений и техники футбольных приёмов · использование учебных наглядных пособий · видеофильмы, DVD, слайды · жестикуляции.	<i>Практические методы:</i>  · метод упражнений; · метод разучивания по частям; · метод разучивания в целом; · соревновательный метод; · игровой метод; · непосредственная помощь тренера-преподавателя.
---	---	---

### Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

### Раздел 2. Учебный план

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ЦФКС. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

### 2.1. Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (ч)

Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	65
Специальная физическая подготовка	24
Техническая подготовка	57
Тактическая подготовка	20
Игровая подготовка	30
Соревновательная подготовка	5
Медико-восстановительные и воспитательные мероприятия, медицинский контроль	2
Тестирование, контрольные и переводные испытания	4
Общее количество часов	<b>216</b>

### 2.2. План-схема годового цикла подготовки.

Построение годового цикла подготовки футболистов в ЦФКС является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по

недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

### План-график распределения учебных часов.

#### Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле спортивно-оздоровительного этапа подготовки (ч):

Разделы подготовки, содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. Теоретические занятия	9	5	-	-	-	1	1	-	1	1	
2. ОФП	65	7	9	8	8	6	6	7	7	7	
3. СФП	24	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
4. Техническая подготовка	57	6	7	7	6	5	6	6	7	7	
5. Тактическая подготовка	20	-	2	2	3	2	2	3	3	3	
6. Игровая подготовка. Учебные игры.	36	4	5	5	2	3	6	6	3	2	
7. Соревновательная подготовка.	5	-	-	-	2	-	-	-	1	2	
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	

**Примерный план-график подготовки футболистов на спортивно-оздоровительном этапе  
(недельные циклы).**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь					
		недели															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Теоретические занятия	9	2	1	1	1												
ОФП	65	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
СФП	24			1	1	1		1		1		1		1	1		
Техническая подготовка	57		2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	
Тактическая подготовка	20						1	1	1		1		1		1	1	
Игровая подготовка.	36	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1		
Соревновательная подготовка.	5														1	1	
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

Январь		Февраль				Март				Апрель				Май					
недели																			
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1			1											1					1
1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2
1	1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1		1	1	1	
2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1
	1	1	1		1		1		1	1	1		1	1		1	1	1	
1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1			1	1		
															1			1	1
<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>



### **Раздел 3. Методическая часть**

#### **3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

Темы:

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физический культура, как средство всестороннего развития личности; ЦФКС - её задачи и содержание деятельности).
3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.
4. Основы техники и тактики игры в футбол.
5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.
6. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)
7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правит личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.
8. Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр.
9. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

#### **3.2. Общая физическая подготовка.**

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая

стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500 м. Кроссы от 1000 м до 1500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

1) Упражнения для развития 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», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча.

Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). 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»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

2) 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. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

### **3.4. Техническая подготовка.**

Техника передвижения:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег но прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении покатящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

#### Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

#### Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

#### Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

#### Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

#### Индивидуальные действия без мяча.

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

#### Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

#### Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

#### **3.5. Tактическая подготовка.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведенных учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### **3.6. Воспитательная работа**

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками ДЮСШ;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

#### **Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных

поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в ЦФКС, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

### **3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

## **Раздел 4. Система контроля**

### **4.1. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.**

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап

начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

#### **4.2 Требования к педагогическим кадрам ЦФКС.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

#### **Раздел 5. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы.**

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 12x24м;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Переносные футбольные ворота;

Воротные сетки;

Набивные мячи;

Скакалки;

Компрессор для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Арки для отработки точности передач;

Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.



## Раздел 6. Перечень информационного обеспечения

### 6.1. Список литературных источников

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко « *Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста*» Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.
2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер « *Подготовка футболистов*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г
3. Н.В. Зимкин « *Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.
4. В.Ю. Верхошанский « *Основы специальной физической подготовки в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.
5. А.О. Романов « *Учебник спортсмена*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.
- М.Г. Каменцер « *Спортшкола в школе*». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.
6. С.Н. Андреев « *Играй в мини- футбол*» Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.
- К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо « *Техническая и тактическая подготовка футболистов*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.
7. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « *Юный футболист*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.
8. А. Исаев, Ю. Лукашин. « *Футбол*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.
9. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР « *Футбол*» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.
10. Г.С. Зонин « *Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки*» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
11. Шон Грин « *Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет*. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва « *Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
13. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези « *Обучение системе игры 4-3-3*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва « *Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
15. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер « *Футбол. Тактика защиты и нападения*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
16. Мартин Бидзинский « *Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста*». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
17. Хан Бергер « *Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде*». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
18. Коротков И.М. *Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.*

### 6.2. Перечень Интернет-ресурсов

- 1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>;
  - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- 2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>