

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2020г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

К.В.Кравченко

28.02.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для спортивно-оздоровительной группы
«Футбол»**

Возраст обучающихся – 7 -17 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Есин Виталий Николаевич - тренер-преподаватель

с. Куйбышево

2020

Содержание

Пояснительная записка

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

Учебный план - график

Предметные области программы

- 1. Теория и методика физической культуры**
- 2. Общая физическая подготовка**
 - 2.1 Базовые координационные упражнения**
 - 2.2 Комплекс упражнений с мячами разного размера**
 - 2.3 Акробатические упражнения**
 - 2.4 Упражнения на скамейке для воспитания равновесия**
- 3. Избранный вид спорта**
 - 3.1 Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом**
 - 3.2 Упражнения по освоению техники ведения мяча**
 - 3.3 Изучение техники ударов по мячу**
 - 3.4 Удары - передачи мяча**
 - 3.5 «Связки» технических приемов**
 - 3.6 Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)**
 - 3.7 Система контроля и зачетные требования**
- 4. Специальная физическая подготовка**
- 5. Самостоятельная работа**

Пояснительная записка

Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Рабочая программа (Далее - Программа) составлена в соответствии с Уставом МБОУ ДО ДЮСШ, Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам МБОУ ДО ДЮСШ, Региональными рекомендациями к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

Срок реализации программы 1 год.

Программа учитывает:

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Данная программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строятся рациональная система спортивной тренировки и обучение в ДЮСШ.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, 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, профессиональной ориентации;

- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям футболом;

- обеспечить укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие занимающихся;

- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;

- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в футболе;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Дети начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Освоение этой программы предполагает формирование у тренера и спортсмена представлений, что должны знать и уметь делать для достижения цели деятельности - овладение современным состоянием теоретической и методической основ спорта.

В конце обучения обучающиеся проходят промежуточную аттестацию.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

Постепенное укрепление и развитие организма положительно сказываются на двигательных возможностях. Мышцы ещё не окрепли, скелет не закончил формирование, но организм уже достигает в своем развитии начальной фазы «готовности к обучению». Состояние ЦНС позволяет начать изучение координационно-сложных движений и обеспечивает необходимое развитие внутренних органов. Дети отличаются сильным желанием двигаться и играть. Вначале движения неэкономичны, но достаточно быстро приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями, однако легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера в сочетании с растяжкой и разминанием мышц и суставов. Среди особенностей нервной высшей деятельности следует обратить внимание на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов, поэтому детям в этом возрасте ещё трудно долгое время сосредотачиваться на изучении отдельных приемов.

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 9 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого - возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов.

Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего. Отметим, что комплектование учебных групп и команд проводится по возрастному

критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде ДЮСШ. Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним - меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате - замедленное прогрессирование и преждевременный уход из футбола.

Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений, и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

Учебный план – график

Содержание предметных областей	Часы	Процентное соотношение	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июни	июль	август
1.Теория и методика ФК и С	18	10%	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Физическая культура и спорт в России, футбол в России и за рубежом, основы спортивной тренировки: техническая подготовка, физическая подготовка, психическая подготовка, тактическая подготовка. Основы методики обучения - правила игры, организация и проведение соревнований, установка на игру, анализ игры, гигиенические требования в футболе, врачебный контроль и самоконтроль.														
2.Общая физическая подготовка	36	15%	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
Координация, прыжки, упражнения со скакалкой, гибкость, быстрота, эстафеты, акробатические упражнения, равновесие, общеразвивающие упражнения с предметами и без.														
3.Избранный вид спорта	153	59%	17	17	17	17	17	17	17	17	17			
Ведение мяча, жонглирование, приём (остановка), удары по мячу, обводка, отбор мяча, связки элементов, технотактические упражнения, контрольные упражнения.														
4.Специальная физическая подготовка	27	10%	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
Подвижные игры, учебные игры.														
5.Самостоятельная работа	14	6%												
Улучшение технических элементов футбола.														
6.Промежуточная аттестация	4													4
Всего часов:	252	100%	26	26	26	26	26	26	26	26	26			4

Предметные области программы

1. Теория и методика физической культуры

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка. Тема 10.

Планирование спортивной подготовки.

Тема 11. Основы методики обучения.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

2.

Общая физическая подготовка

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

Координационные упражнения

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

2.1

Базовые координационные упражнения

1. **Исходное положение (И.п.)** — *ноги на одной линии, руки на поясе*. Круговые движения головой. На счет **1-4** - вправо; **5-8** - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. **И.п.** — *основная стойка*. На счет **1-2** - круг руками вперед; **3** - поворот вправо, руки в стороны; **4** - исходное положение; **5, 6, 7** - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), **8** - и.п.; **9-10** - круг руками назад; **11-16** - упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. **И.п.** — *основная стойка*. На счет **1-2** - круг правой рукой вперед; **3-4** - круг левой рукой назад; **5-6** - круг левой рукой вперед; **7-8** - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. **И.п.** - *основная стойка, руки на поясе*. На счет **1** - прыжок, ноги врозь; **2** - прыжок ноги скрестно, правая впереди; **3** - прыжок ноги врозь; **4** - прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

2. **И.п.** - *основная стойка, руки на поясе*. На счет **1** - прыжок, ноги врозь; **2** - прыжок ноги

скрестно, левая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

3. *И.п. - основная стойка, руки на поясе.* На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 - прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 - прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

□ Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

□ То же самое, но скакалку вращать назад.

□ Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

□ На счет 1 - прыжок через скакалку вперед; 2 - прыжок через скакалку назад; 3-4 - круг руками назад.

□ На счет 1 - прыжок через скакалку назад; 2 - прыжок через скакалку вперед; 3-4 - круг руками вперед.

Упражнение 3

□ На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 - прыжок, ноги в стороны; 4 - прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 - прыжки с ноги на ногу.

2.2 Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения - мяч в руках на уровне груди:

□ броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4-5 повторений);

□ броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4-5 повторений);

□ удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5-6 повторений);

2.3 Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. **Стойка на лопатках.** И.п. - упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. **«Мост» из положения лежа на спине.** И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5-6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка - это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

2.4 Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

- 1.** Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.
- 2.** Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.
- 3.** Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

Строевые упражнения

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

Упражнения для избирательного развития физических качеств

□ *Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

3. Избранный вид спорта

Техника в футболе - это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программы и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах обучающиеся должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений; - с последующим ударом в цель; - после остановок разными способами. ***Жонглирование мячом:***

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами); - двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- 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;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1 □ 1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар; - обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

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

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

3.1 Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

3.2 Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

□ Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

3.3 Изучение техники ударов по мячу

- Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.
- В парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

3.4 Удары - передачи мяча

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 35 м, в руках у одного - мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными

движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

□ В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

3.5 «Связки» технических приемов

□ Ведение - удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

□ Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч - в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

3.6 Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

□ Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

□ Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

□ Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

3.7 Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

3.8 Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль спортивной подготовки футболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе ДЮСШ.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи :

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся

- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы ДЮСШ;

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;

- практической сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП) - тестирование (приём контрольных нормативов);

- результаты внутришкольных, городских, областных соревнований.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года подготовки. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала

аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания промежуточной аттестации по ОФП, СФП и ТП обучающиеся групп НП сдают в мае текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

Итоговая аттестация проводится по окончании курса обучения по Программе и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям данной программы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольные нормативы принимаются согласно требованиям данной программы.

4. Специальная физическая подготовка

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры)

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

5. Самостоятельная работа

Под самостоятельной работой подразумевается выполнение комплекса упражнений, составленных тренером, для решения следующих задач:

1. Поддержание физической формы.
2. Улучшение техники футбола.
3. Повторение пройденного материала.
4. Ведение спортивных дневников.