

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор _____ С.В. Хренцов
Приказ № 01.08-21а/од от 04.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 5-ГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы– 1 год
возраст обучающихся – 15-18 лет
уровень-продвинутый

СОСТАВИТЕЛИ:

тренер-преподаватель по футболу
Шавриков И.А.

г. Ясногорск, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу (далее-Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ясногорского района Тульской области (далее-Учреждение).

Программа по футболу для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МОУ ДО ДЮСШ.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по футболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощекоев, г.Москва, "Советский спорт", 2010г.) для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Футбол - командный, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В игре проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции.

Цель программы: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Учебный год рассчитан на 38 недель.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- участие в судействе соревнований по футболу.

Материально-технические условия.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту обучающихся. В занятиях с учащимися первых годов обучения мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Основные задачи этапа:

1. Дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, которая направлена на развитие специальных качеств футболиста -быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;
2. Подготовка и сдача переводных норм в группу спортивного совершенствования 1 года обучения;
3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
6. Выполнение требований ЕВСК для получения II-I юношеских разрядов;
7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
8. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;
9. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки;
10. Воспитание спортивного трудолюбия.

Ожидаемые результаты

динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; овладение знаниями теории футбола и практическими навыками проведения соревнований, инструкторской деятельности, успешное выступление на соревнованиях и выполнение норм и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

Наполняемость и режим работы

Этап подготовки	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю
5 год обучения	15-18 лет	15	18

Годовой учебный план на 38 учебных недель

№ п\п	Содержание материала	УТ-5
1	Теоретическая подготовка	27
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	93
4	Изучение и совершенствование техники игры	304
5	Изучение и совершенствование тактики игры	78
6	Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	80
7	Инструкторская и судейская практика	24
8	Текущие, контрольно-переводные испытания	6
9	Медицинский контроль	По плану
	Всего часов	684

ПРИМЕЧАНИЕ: При составлении тематического плана учитывается режим учебно - тренировочной работы в неделю с расчетом на 38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годового цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

**План-график распределения учебных часов по месяцам
для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения**

Содержание занятий	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	12	9	9	9	7	7	7	7	7	72
Специальная физическая подготовка	9	8	8	10	10	12	12	12	12	93
Изучение и совершенствование техники игры	33	36	34	32	33	34	34	34	34	304
Изучение и совершенствование тактики игры	7	8	10	7	8	10	10	9	9	78
Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	8	8	8	8	10	10	10	9	9	80
Инструкторская практика	3	3	3		3	3	3	3	3	24
Текущие и контрольно-переводные нормативы			3		1			1	1	6
Медицинский контроль	По плану									
Всего часов	75	75	78	69	75	78	78	78	78	684

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	2		2
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	2		2
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека	2		2
1.4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена	2		2

1.5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	2		2
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки	2		2
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	5		5
1.8	Техническая подготовка	2		2
1.9	Тактическая подготовка	2		2
1.10	Планирование спортивной тренировки	2		2
1.11	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2		2
1.12	Место занятий, оборудование и инвентарь	2		2
	Всего часов	27		27
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения		1	1
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов		18	18
2.3	Упражнения с предметами		15	15
2.4	Акробатические упражнения		6	6
2.5	Подвижные игры и эстафеты		7	7
2.6	Гимнастические упражнения		6	6
2.7	Спортивные игры		13	13
2.8	Легкоатлетические упражнения		6	6
	Всего часов		72	72
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для воспитания специальной выносливости		19	19
3.2	Упражнения для воспитания силы		19	19
3.3	Упражнения для воспитания быстроты		19	19
3.4	Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча		19	19
3.5	Упражнения для воспитания ловкости		17	17
	Всего часов		93	93
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Различные способы перемещения		43	43
4.2	Удары по мячу ногой, головой		43	43
4.3	Прием (остановка) мяча		43	43
4.4	Ведение мяча		43	43
4.5	Обманные движения (финты)		44	44
4.6	Отбор мяча		44	44
4.7	Комплексное выполнение технических приемов		44	44
4.8	Тактика игры в атаке		26	26
4.9	Тактика игры в обороне		26	26
4.10	Тактика игры вратаря		26	26
	Всего часов		382	382

5	Игровая подготовка			
5.1	Учебная игра		20	20
5.2	Другие спортивные игры		60	60
	Всего часов		80	80
6	Инструкторская практика		24	24
7	Текущие и контрольно-переводные нормативы		6	6
	Всего		684	684

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп

Вид физической подготовки	Нормативы	УТ-5
Общая физическая подготовка	Бег 60м (сек)	9.0
	Челночный бег 3*10м (сек)	7.6
	Прыжок в длину с места (см)	225
	Поднимание туловища (за 1 мин)	50
	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	25
	Подтягивание (раз)	10
	Бег 2000м (сек)	8.0
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30м (сек)	5.6
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	58
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10м)	8.3
	Бег 5*30м с ведением мяча	34.0
	Удар по мячу ногой на точность с 17м по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	9
	Жонглирование мячом (кол.раз)	25

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбывании, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, 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.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ 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 в 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 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 с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп занимающихся)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

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

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

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

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧ

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Техника игры

Удары по мячу ногой.

Совершенствовать точность ударов цель, в ворота, движущемуся партнеру.

Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением. Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары поворотом.

Удары по мячу головой.

Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрывая единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча.

Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча.

Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения /финты/.

Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

1. Бег 5х30 м с мячом - выполняется так же как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места.

Время для возвращения отрезка футболистов возвращается на старт за счет 25 сек. и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что при беге на 30 м с мячом.

2. Доставание подвешенного мяча головой в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и ростом игрока. На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Удар по мячу ногой на дальность - выполняется правой и левой ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча

производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

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

По технической подготовке.

1. Удары по воротам на точность - выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м/ подростки 11-12 лет с расстояния 11 м. Мяч посылается по воздуху в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см прямоугольник обозначается лентами или стойками. Удары выполняются любым способом. Производится десять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам - выполняется с линии старта 30 м от линии штрафной площадки, вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки первая стойка ставится на 10 м от штрафной площадки к центру поля, далее через каждые 2 м ставится еще три стойки, и, не доходя до штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки кисть сжата в кулак. На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность /разбег не более четырех шагов/ - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность /разбег не более четырех шагов/ - выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации ДЮСШ.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации ДЮСШ. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ДЮСШ и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.
2. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС . 1969.
3. Единая всероссийская спортивная классификация
4. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.
5. Калинин А.П.Игра защитников. ФиС . 1967.
6. Латышев Н.Г.Судейство соревнований по футболу. ФиС. 1966.
7. Лясковский К.П. Техника ударов . ФиС . 1973.
8. Подготовка молодого футболиста, под редакцией Яноша Палфан. ФиС 1973
9. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.
10. Правила игры в футбол. ФиС . 1973.
11. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. ФиС .1971.
12. Сушков М.П. Футбол. 6-еизд. ФиС 1966.
13. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС . 1967.
14. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС . 1969
15. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. ФиС. 1970.
16. Все о футболе /страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи/. Фи С.1972.
17. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС .1976.
18. Приндлер М. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Фи С. 1976
19. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. ФиС . 1976.
20. Сто лет российскому футболу. РФС . Москва. 1997.
21. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва . АСТ 2000.
22. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
23. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе» №№12,13,14,15.2001.