

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального района

Утверждено
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Протокол № 4
от "29" августа 2015г.

"Утверждаю
Директор С.П. Забелин
Протокол № 4
от "29" августа 2015г.



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта футбол

Разработали:
Бушманов Алексей Гениславович,
тренер - преподаватель
Садыков Зайнула Гайфулович,
тренер - преподаватель

2015 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1 Нормативная часть	4
1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки	4
1.2 Режимы тренировочной работы	4
1.3 Медицинские, возрастные и психофизические требования	5
1.4 Структуру годичного цикла	5
1.5 Учебный план на 46 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по футболу	7
2 Методическая часть	7
2.1 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	7
2.2 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля ..	8
2.3 Программный материал	10
2.7 Рекомендации по организации психологической подготовки	35
2.4 Воспитательная работа	15
3 Система контроля и зачетные требования	16
4 Перечень информационного обеспечения	23

Пояснительная записка

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Г. де Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. И в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

Целью подготовки юных футболистов в **спортивно-оздоровительных группах (СОГ)** является физическое образование и воспитание личности, подготовка футболиста к учебно-тренировочным группам (спортивная подготовка), привитие ценностей здорового образа жизни.

Основными задачами подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий;
- воспитание личности обучающихся и создание условий для реализации его потенциальных возможностей;
- развитие интеллектуальных, нравственных качеств обучающихся;
- освоение основ гигиены, самоконтроля;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- подготовка обучающихся для перевода в учебно-тренировочные группы.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья.

Основные показатели работы спортивных школ по футболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки); результаты выступления в соревнованиях.

Основные принципы программы:

принцип последовательности – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

принцип научности – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;

принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале

приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности;

гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

непрерывности образования и воспитания;

единства общей и специальной подготовки;

цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

1. Нормативная часть

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (часть 4 ст. 84).

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ФЗ, от 13.12.2010 N 358-ФЗ, 06.11.2011 N 301-ФЗ).

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой), нагрузкам разной направленности, методам организации и проведения образовательного процесса, по формам подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

К занятиям на этом этапе допускаются обучающиеся младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется обучающая, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники футбола.

1.1 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Возраст учащихся, лет	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	6	3	8	Выполнение нормативов ОФП

1.2 РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Количество часов/ занятий в неделю:

-спортивно-оздоровительные группы - 6 часов, 3 раза;

Количество часов год:

-спортивно-оздоровительные группы - 276 часов;

Продолжительность одного занятия не должна превышать: на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные

кинофильмы.

Формы и режим занятий

Урочная	Неурочная
Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1. Групповое занятие 2. Итоговое тестирование	1. Учебно-тренировочные занятия 2. Учебные, тренировочные и товарищеские игры 3. Соревнования 4. Просмотр соревнований 5. Домашнее задание 6. Самостоятельные занятия

1.3 МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

1.4 Структура годичного цикла

Выделяются три периода тренировочной работы: **подготовительный, соревновательный и переходный.**

Подготовительный период продолжительностью 3,5 месяца (начинается с 08.01 и заканчивается подготовкой к 1-ой игре на первенство) , делящийся на **общий подготовительный (7 недель)** и **специальный подготовительный (7 недель)**:

Соревновательный период длится 29 недель, но в нём заложены некоторые особенности: участие в 1-ом круге первенства (10 недель);

Переходный период длится 9 недель, начинается после последней игры на первенство и до 08.01.следующего года. На этом этапе происходит восстановление спортсменов от физической, моральной, психологической нагрузки в ходе участия в соревновании.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов.

возраст	7-8	9-11	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						

Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Нарастание скорости движения			В	И						
Сила				И	И				Ц	
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
Выносливость общая	И		И		И		И			
Выносливость скоростная			В						Ц	
Выносливость скоростно-силовая									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И							
Интенсивное формирование системы организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способны к продолжительной работе	О	О								
МХ темпы прироста роста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладение простыми формами движения	О	О	О							
Начальное обучение техники			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучение навыкам ведущей стороны	О	О	О	О	О					
Обучение навыкам неведущей стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа							О			
Выполнение технических приёмов в усложнённых условиях						О	О	О	О	О

И - интенсивное развитие; **В** - наиболее высокие темпы развития; **Ц** - целенаправленное развитие; **П** - развивается плохо; **С** - снижение показателей; **О** - основной период

1.5 Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по футболу

Виды подготовки	Этапы подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Возраст учащихся (лет)	8
Общая физическая подготовка	82
Специальная физическая подготовка	24
Теория и методика физической культуры и спорта	4
Техническая подготовка	110
Тактическая подготовка	32
Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	6
Учебные и тренировочные игры	18
Восстановительные мероприятия	
Общее количество часов	276

Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить помесячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс начинается в сентябре и заканчивается в августе.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с мячом. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных футболистов.

2. Методическая часть

2.1 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране 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, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке
- 2.4. Провести разминку
- 2.5. Тщательно проветрить спортзал

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры
- 3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря
- 4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место
- 5.4. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала

2.2 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный

уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

2.3 Программный материал

Теория и методика физической культуры и спорта.

Спортивно-оздоровительный этап

1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте: физический культура, как средство всестороннего развития личности; спортшкола, её задачи и содержание деятельности; права и обязанности учащегося ДЮСШ).

2. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в РТ, городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции; инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним; правила поведения и безопасности на занятиях).

3. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правила 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).

4. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие о строе, шеренге...; цель домашних заданий; роль спортивного режима; воспитание необходимых качеств спортсмена).

5. Врачебный контроль и самоконтроль (временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний: сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом, дневник самоконтроля).

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

3. 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 группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

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

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

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

8. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

9. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

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, седа, 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 на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. 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 мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, 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).

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, 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 движение 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, то же приставным шагом, то же с отягощением.

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.

Многократно 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 (трое против трех, трое против двух и

т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

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

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удвры по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. 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.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бга и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

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 (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие 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: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и

свободном ударах вблизи своих ворот.

2.4 Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель 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 тренера - преподавателя 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 тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

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.

Задачи и содержание воспитательной работы.

- Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.
- Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:
- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного
- поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

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 взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера 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;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению 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 тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

3 Система контроля и зачётные требования

Зачисление обучающихся в группы спортивно-оздоровительного этапа проводится по заявлению родителей или опекунов при согласовании с руководителем школы и наличии медицинского допуска (медицинской справки) врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки производится на основании решения педагогического совета при условии выполнения программных требований и при наличии положительных данных медицинского контроля.

Итоговая аттестация (переводные/контрольные испытания) подводится один раз в год (в конце учебного года). **Требование программы по окончании учебного года** – выполнить переводные нормативные требования (тестирование).

Выполнение программы служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера – преподавателя и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с обучающимися.

**ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

При оценке физического развития ребёнка учитываются качественные стороны его двигательных возможностей: выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Общую реакцию организма на физические нагрузки оценивают по функциональной пробе: 20 приседаний за 30 секунд. Оценку результата производят по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения их в исходное состояние. В норме после физической нагрузки пульс учащается на 25 – 50 % по отношению к исходной величине, а дыхание – на 4 – 6 единиц в минуту. Возвращение в исходное состояние должно произойти через 2 – 3 минуты. Отклонением от нормы считают учащение пульса более чем на 50 % и более поздние сроки возвращения показателей в прежнее состояние.

Физическая работоспособность определяется степ-тестом (подъем на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой 35 см). Детям предлагают две нагрузки возрастающей мощности – подъем на высоту 20 – 30 раз в минуту. Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними – 3 минуты.

Увеличение пульса на 15 – 20 % при первой нагрузке и на 45 – 60 % после второй по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Показатели физических качеств.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Она зависит от функциональной устойчивости нервных центров, координирующей функции двигательного аппарата и работы внутренних органов.

Оценка производится по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанцию 300 метров для детей 6-7 лет, высчитывается коэффициент выносливость (КВ) по частоте пульса и пульсовому давлению.

КВ = П x 100 / ПД, где П – пульс, ПД – пульсовое давление.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Оценка. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки длиннее на 5 – 7 метров, чем длина на дистанции. Линия финиша отмечается сбоку. Ребёнку предлагается сделать три попытки, записывается лучший результат.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Зависит от силы и концентрации нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Оценка осуществляется при выполнении скоростно-силовых упражнений. Сила рук измеряется расстоянием, на которое ребёнок двумя руками бросает набивной мяч массой 1 кг., а сила ног определяется по прыжкам в длину с места.

Метание набивного мяча проводится способом из-за головы. Ребёнок совершает 2 – 3 броска, фиксируется лучший результат.

Прыжки в длину с места производится на мате, на котором чуть дальше средней величины среднего результата ставится 3 флажка, и ребёнку предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замер производится от носков ног в начале прыжка до пяток в его конце. Выполняется 3 попытки, фиксируется лучшая из них.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно изменившейся обстановки.

Оценка производится по результатам бега на дистанцию 10 метров, она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию по прямой линии и с поворотом через 5 метров (5 + 5 метров). Ребёнок выполняет 2 попытки с перерывом не менее, 10 минут.

Другой вариант – «Полоса препятствий». В это задание входит бег по гимнастической скамейке длиной 5 метров, прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см. друг от друга (между кеглями или кубами), подлезание под дугу (40 см.). Каждый ребёнок выполняет 3 попытки, записывается лучший результат.

Гибкость – это многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Оценка производится при помощи упражнения – наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке высотой 25 см. К скамейке приставляют палку с нулевой отметкой на уровне стоп. Если ребёнок не дотягивается до этой отметки кончиками пальцев, то результат определяется со знаком минус, при выполнении наклона колени сгибаться не должны.

Динамику физического развития определяют путем сравнения в начале и в конце учебного года показателей двигательных качеств, в процессе которого высчитывают темп их прироста по формуле И.В. Усакова:

$$\text{ТП} = 100 (\mathbf{B} - \mathbf{b}) / \frac{1}{2} (\mathbf{B} + \mathbf{b}),$$

где ТП – темп прироста в %;

В – первоначальный результат;

в – конечный результат.

Пример: ребёнок прыгнул с места в начале года на 42 см, а в конце – на 46 см. Темп прироста физического качества (силы ног) подсчитываем по формуле:

$$ТП = 100 (46 - 42) / \frac{1}{2} (46 + 42) = 9 \%$$

Оценку полученного результата сравниваем с показателями, представленными в таблице 6.

ТП в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Выше 16	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Контрольные нормативы по общей (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП)

для группы спортивно-оздоровительного этапа (СОГ)

№ п/п	Контрольные упражнения		Нормативные показатели		
			Оценки		
			5	4	3
Общая физическая подготовка					
	Ходьба 10 м (с)	мальчики	5,4	5,5-6,2	6,0
		девочки	5,6	5,6-6,5	6,8
	Бег 150 м (с) (в медленном темпе)		33,5	41,2-33,6	41,3
	Бег 30 м (с) на скорость	мальчики	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
		девочки	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7
	Прыжки в длину с места (в см)	мальчики	113	100-122,7	99,0
		девочки	114	98,0-113,4	97,0
	Прыжки в длину с разбега (в см)	мальчики	240	200-225	180
		девочки	220	182-203	180
	Отжимание (кол-во)	мальчики	15	12	10
		девочки	12	10	8
Специальная физическая подготовка					
1.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	мальчики	6	5	4
		девочки	5	4	3
2.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	мальчики	5,9	6,2	6,4
		девочки	5,0	6,4	6,6

ОФП:

1. Ходьба 10 м.
2. Бег 150 м (с) (в медленном темпе)
3. Бег 30 м (с) на скорость
4. Прыжки в длину с места (в см)
5. Прыжки в длину с разбега (в см)

6. Отжимание (кол-во)

ХОДЬБА

(Время учитывается с точностью до 0,1 сек.)

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2 – 3 м. от линии старта. Он проходит 10 м. до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2 – 3 м. за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

Показатели ходьбы

Хорошая осанка.

1. Свободные движения рук от плеча со сгибом в локтях.
2. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
3. Выраженный пережат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
4. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
5. Умение соблюдать различные направления, менять их.

БЕГ

До проведения проверки движениями тренер-преподаватель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м.; до линии старта и после линии финиша должно быть еще 5 – 6 м.. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т.п.).

Тренер-преподаватель знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки.

Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилирующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2 – 3 мин., фиксируется лучший результат.

Показатели бега.

Бег на скорость.

1. Небольшие наклоны туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60 – 70°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги – с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

ПРЫЖКИ

Для зала необходимо подготовить стойки в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.). Высота увеличивается постепенно (на 5 см.). Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать одну-две пробные попытки (при высоте 30 – 35 см.).

Прыжки в глубину

Показатели прыжков

Исходное положение:

- а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни, слегка согнуты в коленях;
- б) туловище наклонено, голова прямо;
- в) руки свободно назад.

Толчок:

- а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног;
- б) резкий взмах руками вперед-вверх.

Полет:

- а) туловище вытянуто;
- б) руки вперед-вверх.

Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю стопу, колени полусогнуты;
- б) туловище наклонено;
- в) руки – вперёд - в стороны;
- г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с места

Исходное положение:

- а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед;
- б) руки свободно отодвинуты назад.

Толчок:

- а) двумя ногами одновременно (вверх - вперед);
- б) выпрямление ног;
- в) резкий взмах руками вперед – вверх.

Полет:

- а) туловище согнуто, голова вперед;
- б) вынос полусогнутых ног вперед;
- в) движение рук вперед – вверх.

Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- в) руки движутся свободно вперед – в сторону;
- г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Исходное положение:

- а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед;
- б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.

Толчок:

- а) толчковая нога почти прямая, становится на всю ступню, маховая нога вносится вперед – вверх;
- б) прямое положение туловища;
- в) руки вперед – вверх.

Полет:

- а) маховая нога вперед – вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога, туловище почти прямое, одна нога идёт вверх, другая – в сторону;
- б) наклон туловища вперед, группировка;
- в) ноги (почти прямые) – вперед, руки – вниз - назад.

Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню;
- б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях;

в) руки свободно движутся вперед.

СФП:

7. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)

8. Бег 30 м с ведением мяча (с)

БЕГ

30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

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

ВРАСЫВАНИЕ МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ.

Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные нормативы являются переводными для учащихся продолжающих обучение в школе и контрольными для выпускников. Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, переводных (контрольных) - 1 раз в конце учебного года. Для перевода на следующий этап подготовки учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов (критерии оценки учащихся, утвержденные на педагогическом (тренерском) совете ДЮСШ).

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основная:

1. Столова И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации [Текст] М.:Советский спорт, 2007.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Фонд национальная академия футбола. «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» [Текст] Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
3. Фонд национальная академия футбола. Альманах «*пособие для футбольных тренеров*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
4. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
5. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
6. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

Дополнительная:

7. Чирва Б.Г. Фонд национальная академия футбола. «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» [Текст] Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Фонд национальная академия футбола. «Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа» [Текст] Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
9. 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.
10. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение с базовых задач. Матч 11x11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
11. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

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/>