

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного
образования детей Детско-юношеская спортивная школа
Камышловского района

Принято
На заседании педагогического совета
МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района
Протокол № 2 от 28.08 2015 года

Утверждаю
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
Камышловского района
Н.В.Белов
Приказ № 546-1 от 30.08 2015 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
по мини-футболу
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации программы - 8 лет
Возраст детей, на которых рассчитана программа - 8-15 лет

п.Октябрьский, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности
- 1.2. Цель этапа подготовки
- 1.3. Задачи этапа подготовки
- 1.4. Специфика организации тренировочного процесса
- 1.5. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)

II. Нормативная часть

- 2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
- 2.3. План подготовки
- 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
- 2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.6. Графическая структура годичного цикла

III. Методическая часть

- 3.1. Годовой план-график занятий
- 3.2. Содержание по разделам подготовки
- 3.3. Структура занятия и регламент
- 3.4. Средства тренировки
- 3.5. Методики работы
- 3.6. Методы работы
- 3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

IV. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы
- 4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы

V. Материально-техническое обеспечение программы

VI. Перечень информационного обеспечения

- 6.1. Список рекомендуемой литературы для учащихся
- 6.2. Список рекомендуемой литературы для учителя.

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности

Дополнительная общеобразовательная программа по мини-футболу (далее – программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

Футбол – самый массовый из всех игровых видов спорта. В футбол можно играть с детства и до зрелого возраста. Есть футбол мужской и женский - футбол интересен всем.

Особенность данной программы заключается в том, что основой подготовки является не только технико-тактическая подготовка занимающихся, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития человека. Основная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола, а также других спортивных и подвижных игр.

Футбол - командная игра. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Программа адаптирована к условиям работы в сельской местности.

Изменения внесены по следующим пунктам:

- условия приёма детей;
- материал содержательной части программы;
- учебный план;
- контрольные нормативы.

Программа рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа по минифутболу направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить футбольные навыки.

1.2 Цель дополнительной образовательной программы спортивно - оздоровительного этапа подготовки - обеспечение разностороннего

физического развития и укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально активной личности.

1.3 Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами игры в минифутбол;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего этапа обучения.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

Программа предоставляет возможность детям, достигшим 10 -16 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

1.4 Специфика организации тренировочного процесса

Программный материал занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход к его освоению.

Теоретическая подготовка: планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится *теоретическая подготовка* главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования обучающихся.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 40 до 80 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики физической культуры и спорта (мини-футбола) с последующим общим их обсуждением.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Большое внимание должно уделяться **физической подготовке**. Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий физической культурой и в частности минифутболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п. При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для минифутбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В группах младшего возраста она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство обучающихся, а в подростковом, юношеском возрасте и старшем возрасте, кроме того, в тренировочных и товарищеских играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения тестовых заданий.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст обучающихся и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность закрепления и совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства футболистов. Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Обязательным компонентом подготовки футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, с участием команд различных возрастов. Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. В каждой

возрастной группе предусматривается прием нормативов по общей физической подготовке.

1.5 Компетенции спортсмена (ожидаемые результаты).

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в футбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

К концу учебного года обучающиеся:

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

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

II. Нормативная часть (организационно-методические указания)

2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта. Режим занятий и наполняемость учебных групп

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 8 -15 лет, желающие заниматься мини-футболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявления родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, выработки правильной осанки, общему физическому развитию, а также формированию гигиенических навыков и закаливанию.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в 1 смену с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах:
с 18.00 до 19.30 часов.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 40 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) - двух академических часов.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе «Общая физическая подготовка с элементами минифутбола» осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Продолжительность обучения, объем учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Возраст (лет)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Занятия	
				всего за неделю (час.)	продолжительность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровительный	1	8-15	12	6	80

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (%).

Этапы	Теоретическая	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Инструкторская и судейская практика.	Контрольные игры и соревнования.	Выполнение контрольных нормативов
Спортивно-оздоровительный этап	5,5	44,4	19,4	9,2	9,2	3,7	3,7	4,6

Формы и методы обучения.

Главное средство в занятиях с детьми на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения игры в футбол, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации учебно-тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам игры в футбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

2.3. План подготовки

Содержание занятий	Период
	1 год
1. Теоретические занятия. Всего часов.	12
Вводное занятие. _Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	3
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	3
Правила соревнований по мини-футболу.	6
2. Практические занятия. Всего часов.	180
Общая физическая подготовка.	96
Специальная физическая подготовка.	42
Техническая и тактическая подготовка.	42
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	24
Выполнение контрольных нормативов.	10
Контрольные игры и соревнования.	8
Инструкторская и судейская практика.	8
Всего часов:	216

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.

Показатели	Год обучения 1
Тренировочные	84
Контрольные	24
Основные	108
ИТОГО	216

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Важное значение в период подготовки занимает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности, как при командных тренировочных занятиях, так и индивидуальных.

Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану и требующая выполнение индивидуальных заданий. Она осуществляется в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий и может быть направлена на:

1. Совершенствование основных технико-тактических действий соответствующих игровому профилю футболиста, его ведущим игровым функциям;
2. Совершенствование «коронных» технических приемов, за счет улучшения биомеханической структуры движения;
3. Совершенствование подготовительных (обманных) движений, их вариативность, создание неудобных ситуаций для соперника и выгодных позиций для себя;
4. Исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, технико-тактической, физической, психологической);
5. Повышение надежности технико-тактических действий;
6. Доведение физических качеств до оптимального уровня;
7. Восстановление утраченных качеств и навыков.

Необходимо ведение футболистами дневников индивидуальных подготовок, в которых отражалось бы содержание тренировочной работы (сроков, результатов текущего этапного и итогового контроля).

Индивидуальный план подготовки на летние каникулы

№	Дни недели	Время работы на ОФП	Работа с мячом	Примечание
1	Понедельник	Развивать быстроту(короткие рывки, подскоки, быстрые движения ногами лежа, семенящий бег, олений бег, выпрыгивания вверх и т.д.	Жонглирование мячомна количество раз, передачи мяча ногой (если нет партнера, выполнять удары в стену, скамейку и т.д.)	Передачи мяча выполнять на точность
2	Вторник	Развивать силу (приседания, отжимания, работа с набивным мячом, с резиновым бинтом, пресс,	Ведение мяча, обводка стоек (для обводки можно использовать любые препятствия: деревья, кусты и	

		спина и т.д.)	т.д.)	
3	Среда	Развивать общую выносливость и гибкость (кросс 45 минут или велосипед, длительная ходьба, ролики и т.д., а также упражнения на гибкость)	Выполнять все виды остановок мяча (подъемом, головой, грудью, внутренней стороной стопы, бедром)	Работа на выносливость выполняется без остановок
4	Четверг	Развивать скоростно-силовые качества (прыжки в длину, вверх, на скакалке, бег в подъем, с отягощением и т.д.)	Удары в ворота (или в любую цель)	Удары выполня на точность
5	Пятница	Развивать силу (приседания, отжимания, работа с набивным мячом, с резиновым бинтом, пресс, спина и т.д.)	Работа с мячом головой, передачи мяча ногой (если нет партнера, выполнять удары в стену, скамейку и т.д.)	
6	Суббота	Развивать общую выносливость и гибкость (кросс 45 минут или велосипед, длительная ходьба, ролики и т.д., а также упражнения на гибкость)	Отрабатывать технические приемы (финты)	Осуществлять контроль мяча, добиваться качества исполнения
7	Воскресенье	Активный отдых		

Каждый день надо выделить время на общую физическую подготовку (30-40 мин) и работу с мячом (60 мин).

2.6. Годовой – график распределения нагрузки 6 часов в неделю 216 часов в год

№ п/ п	Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	всего
1	Теоретические занятия	6	6								12
2	Общезначительная подготовка /ОФП/	9	11	12	15	10	12	9	13	4	96
3	Специальная физическая подготовка /СФП/		6	8		4	5	7	11	1	42
4	Изучение и совершенствование техники	3	3	2	3	2	3	2	2	2	22
5	Изучение и совершенствование тактики			3	6		6	2		3	20
6	Инструкторская и судейская практика.	2			2					2	6
7	Контрольные игры и соревнования					4				4	8
8	Контрольные и переводные испытания	4								6	10
	Итого	24	26	26	26	20	26	20	26	22	216

III. Методическая часть

3.1. Годовой план-график занятий по мини-футболу.

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.	03.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	1
2.	03.09	Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1
3.	05.09	Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1
4.	05.09	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1
5.	08.09	Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки.	1
6.	08.09	Оснащение спортсмена.	1
7.	10.09	Правила соревнований по мини-футболу.	1
8.	10.09	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки).	1
9.	12.09	Техника передвижений футболиста (повороты, остановки).	1
10.	12.09	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
11.	15.09	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
12.	15.09	Контрольные нормативы: ОФП	1
13.	17.09	Контрольные нормативы: ОФП.	1
14.	17.09	Контрольные нормативы: ОФП.	1
15.	19.09	Контрольные нормативы: СФП	1
16.	19.09	Контрольные нормативы: СФП	1
17.	22.09	Контрольные нормативы: СФП	1
18.	22.09	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча	1
19.	24.09	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча	1
20.	24.09	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча	1
21.	26.09	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча	1
22.	26.09	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча	1
23.	29.09	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча	1
24.	29.09	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча	1

	09		
25.	29.10	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча	1
26.	01.10	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча	1
27.	01.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча	1
28.	03.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча	1
29.	03.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча	1
30.	06.10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча	1
31.	06.10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча	1
32.	08.10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча	1
33.	08.10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой	1
34.	10.10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой	1
35.	10.10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой	1
36.	13.10	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой	1
37.	13.10	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой	1
38.	15.10	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой	1
39.	15.10	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой	1
40.	17.10	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой	1
41.	17.10	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой	1
42.	20.10	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой	1
43.	20.10	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой	1
44.	22.10	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой	1
45.	22.10	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой	1
46.	24.10	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой	1
47.	24.10	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой	1
48.	27.10	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой	1
49.	27.10	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой	1
50.	29.10	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой	1
51.	29.10	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	1
52.	31.10	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу	1

		ногой после выполнения технических действий	
53.	31.10	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	1
54.	10.11	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	1
55.	10.11	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	1
56.	12.11	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	1
57.	12.11	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	1
58.	14.11	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	1
59.	14.11	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	1
60.	17.11	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
61.	17.11	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
62.	19.11	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
63.	19.11	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
64.	21.11	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
65.	21.11	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
66.	24.11	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
67.	24.11	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
68.	26.11	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
69.	26.11	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
70.	28.11	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
71.	28.11	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
72.	01.12	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах	1
73.	01.12	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах	1
74.	03.12	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах	1
75.	03.12	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах	1
76.	05.12	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах	1
77.	05.12	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах	1

78.	08.12	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках	1
79.	08.12	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках	1
80.	10.12	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках	1
81.	10.12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках	1
82.	12.12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках	1
83.	12.12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках	1
84.	15.12	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении	1
85.	15.12	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении	1
86.	17.12	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении	1
87.	17.12	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении	1
88.	19.12	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении	1
89.	19.12	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении	1
90.	22.12	Правила игры в мини-футбол. Передачи мяча в движении	1
91.	22.12	Правила игры в мини-футбол. Передачи мяча в движении	1
92.	24.12	Правила игры в мини-футбол. Передачи мяча в движении	1
93.	24.12	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении	1
94.	26.12	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении	1
95.	26.12	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
96.	29.12	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
97.	29.12	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
98.	12.01	Контрольная игра	1
99.	12.01	Контрольная игра	1
100.	14.01	Контрольная игра	1
101.	14.01	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой	1
102.	16.01	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой	1
103.	16.01	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой	1
104.	19.01	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой	1
105.	19.01	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой	1
106.	21.01	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой	1
107.	21.01	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	1

108.	23.01	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	1
109.	23.01	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	1
110.	26.01	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	1
111.	26.01	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	1
112.	28.01	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	1
113.	28.01	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	1
114.	30.01	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	1
115.	30.01	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением	1
116.	02.02	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча	1
117.	02.02	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча	1
118.	04.02	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча	1
119.	04.04	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча	1
120.	06.02	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча	1
121.	06.02	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча	1
122.	09.02	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча	1
123.	09.02	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча	1
124.	11.02	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия)	1
125.	11.02	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия)	1
126.	13.02	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия)	1
127.	13.02	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия)	1
128.	16.02	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия)	1
129.	16.02	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия)	1
130.	18.02	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия)	1
131.	18.02	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия)	1
132.	20.02	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия)	1
133.	20.02	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии	1
134.	23.02	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на	1

		короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии	
135.	23.02	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии	1
136.	25.02	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии	1
137.	25.02	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии	1
138.	27.02	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии	1
139.	27.02	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле»	1
140.	02.03	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле»	1
141.	02.03	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле»	1
142.	04.03	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле»	1
143.	04.03	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле»	1
144.	06.03	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря	1
145.	06.03	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря	1
146.	09.03	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря	1
147.	09.03	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря	1
148.	11.03	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря	1
149.	11.03	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря	1
150.	13.03	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря	1
151.	13.03	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря	1
152.	16.03	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря	1
153.	16.03	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря	1
154.	18.03	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря	1
155.	18.03	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря	1
156.	20.03	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря	1
157.	20.03	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика	1

		вратаря	
158.	30.03	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря	1
159.	30.03	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря	1
160.	01.04	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря	1
161.	01.04	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря	1
162.	03.04	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря	1
163.	03.04	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря	1
164.	06.04	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря	1
165.	06.04	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря	1
166.	08.04	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря	1
167.	08.04	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря	1
168.	10.04	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря	1
169.	10.04	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря	1
170.	13.04	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря	1
171.	13.04	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря	1
172.	15.04	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря	1
173.	15.04	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря	1
174.	17.04	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря	1
175.	17.04	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря	1
176.	20.04	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря	1
177.	20.04	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря	1
178.	22.04	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря	1
179.	22.04	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря	1

180.	24.04	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря	1
181.	24.04	Контрольные нормативы: ОФП	1
182.	27.04	Контрольные нормативы: ОФП	1
183.	27.04	Контрольные нормативы: ОФП	1
184.	29.04	Контрольные нормативы: ОФП	1
185.	29.04	Контрольные нормативы: СФП	1
186.	04.05	Контрольные нормативы: СФП	1
187.	04.05	Контрольные нормативы: СФП	1
188.	06.05	Контрольные нормативы: СФП	1
189.	06.05	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия	1
190.	08.05	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия	1
191.	08.05	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия	1
192.	11.05	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря	1
193.	11.05	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря	1
194.	13.05	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря	1
195.	13.05	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря	1
196.	15.05	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
197.	15.05	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
198.	18.05	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
199.	18.05	Контрольная игра	1
200.	20.05	Контрольная игра	1
201.	20.05	Контрольная игра	1
202.	22.05	Контрольная игра	1
203.	22.05	Контрольная игра	1
204.	25.05	Контрольная игра	1
205-216.		Резерв	
всего			216 ч

3.2. Содержание по разделам подготовки

Программный материал для теоретических и практических занятий

Теоретическая подготовка

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом.

Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Средства развития ОФП

1. Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

4. Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

5. Упражнения в висах и упорах.

Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

6. Подвижные игры.

Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и

перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз. Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков. Перекатов. Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м., дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

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

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150м.

Бег с изменением направления до 180 градусов.

Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для вратаря.

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного мяча

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.

Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для вратарей.

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

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

Для вратарей.

Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Техническая подготовка

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.
с рук.

Техника передвижений.

Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения левой и правой ногой, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. 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 и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Особенности обучения техническим приёмам.

В СО группах обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения

должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. Техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения. На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять – двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером

при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия.

Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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 открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программных материал.

Инструкторская и судейская подготовка

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составлять конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

Соревновательная подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов:

–технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей –проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

По программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в футбол между группами.

Медико - восстановительные мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины:

-локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

- Применять упражнения на расслабление и массаж.

- Освоить упражнения на растягивание -«стретчинг».

- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают

оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

Содержание контрольных испытаний.

Физическая подготовка.

1. Бег 30, 60, 100, 300, 800, 1500 метров проводятся по общепринятой методике, старт высокий.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

3. Подтягивание на перекладине
-общее количество правильных попыток.

Специальная физическая подготовка.

1. Бег 30 м. с мячом

-выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, если игрок остановит мяч за линией финиша.

2. Бег 5х30м. с мячом

-выполняется так же, как и бег на 30м. с мячом. Все старты с места. Время для возвращения на старт 25 сек.

3. Удар по мячу ногой на дальность

—выполняется правой (левой) ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измеряется дальность полёта мяча от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются 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 (различными частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Техническая подготовка.

1. Удары на точность попадания

—выполняются по неподвижному мячу любой ногой с расстояния 17 м. (подростки 11-12 лет с расстояния 11м.) Мяч посылается по воздуху на высоте не менее 50см. от земли в створ ворот, разделённый пополам красной лентой или стойкой. Даются 10 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

2. Вбрасывание мяча на дальность

—выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются 3 попытки. Учитывается лучший результат.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам

—выполняется с линии старта (30 м. от линии штрафной площади): вести мяч 20 м., обводя змейкой четыре стойки (1-я ставится в 10 м. от штрафной площадки к центру поля, далее через каждые 2 м. ставятся ещё 3 стойки) и, не доходя до штрафной площади, 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 лучший результат.

3.3. Структура занятия и регламент

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических взаимодействий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнение на внимание.

Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность урока в спортивно-оздоровительных группах колеблется от 30-45 мин до двух часов. Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную*.

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи урока, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока. Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений с мячом, быстрой оценки возникающей ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,
- Упражнения статического характера (5-10 сек);
- Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь

могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления (например, пробитие одиннадцатиметровых).

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Урок завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип уроков разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспосабливаться к решаемым задачам.

3.4. Средства тренировки

Упражнения для футболистов

1. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, на счет 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 – правая нога в сторону на носок, на счет 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги, выполнять в другую сторону.

2. Исходное положение – 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 выполнять с закрытыми глазами.

3. Исходное положение – 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 – исходное положение. Затем на счет 9 – 10 – круг руками назад, и далее на счет 11 – 16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг правой рукой вперед, на счет 3-4 – круг левой рукой назад, на счет 5-6 – круг левой рукой вперед, на счет 7-8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

5. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 – круг левой кистью вперед, на счет 5 – правая рука вниз, на счет 6 – левая рука вниз, на счет 7-8 – два круга плечами назад. То же

упражнение, но на счет 3-4 – круги кистями назад, на счет 7-8 – 2 круга плечами вперед.

6. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

7. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, 4 – левая перед грудью, 5-6 – два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

8. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.

9. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 – 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 – два круга: правая рука вперед, левая – назад; на счет 5-6 – два круга руками назад; на счет 7-8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

10. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно.

11. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки ног, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.

12. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик», на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот вправо на 900, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 900, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

15. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Более старшим футболистам можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Прыжки

1. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 450 влево.

2. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 450 вправо.

3. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; на счет 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; на счет 3 – прыжок с поворотом на 900, ноги в сторону; на счет 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 900 влево. На счет 2 – прыжок с поворотом на 900 вправо. На счет 3 – прыжок с поворотом на 1800 влево. На счет 4 – прыжок с поворотом на 1800 вправо. На счет 5 – прыжок с поворотом на 2700 влево. На

счет 6 - прыжок с поворотом на 2700 вправо. На счет 7 - прыжок с поворотом на 3600 влево. На счет 8 - прыжок с поворотом на 3600 вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностоп. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

Упражнения с использованием бега и прыжков.

1. Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 900, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 900, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

2. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

3. Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 1800 влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 1800 вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

4. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 – прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 3600 влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 3600 влево.

5. Исходное положение – стоя левым боком вперед. На счет 1-6 – бег скрестным шагом, на 7-8 – прыжок на 1800 – 3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из исходного положения: стоя правым боком вперед на счет 1-6 – бег скрестным шагом (другим боком), на 7-8 – прыжок на 1800 – 3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с правой руки), или кувырок.

6. Исходное положение – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза.

7. Исходное положение – полуприсед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 9-11 – прыжки в приседе вперед, на счет 12 – прыжок поворотом на 1800 (в приседе) влево. На счет 13-15 – прыжки в приседе назад, на счет 16 – прыжок поворотом на 1800 (в приседе) вправо.

8. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом юных футболистов. Например, подойдут квадраты 30 см на 30 см, или кольца диаметром 30 см.

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.

Упражнение 4.

- на счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5.

- на счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6.

- на счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7.

- на счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8.

- прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячом.

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);

Бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5 – 6 повторений);

Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4 – 6 повторений).

Эстафеты.

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, потом стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, 3 – 4 раза прыгнуть боком через скамейку, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, 5 – пробежать по узкому краю скамейки. Вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, в конце дистанции – конус. Пропрыгать на одной ноге круг справа, 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева, 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки, 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6 – 8 футболистов. Исходное положение сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.

Эстафета 5. в колоннах по 4 – 8 футболистов, на дистанции 10 м – по 2 стойки и по 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, подлезть через второй.

Акробатические упражнения.

Физиологические и биомеханические исследования показывают, что эффективность управления двигательными действиями спортсменов обуславливается несколькими факторами. Один из них – общий, или генерализованный. Остальные – специфические.

Механизмы общего фактора влияют на любые двигательные действия. Например, на небольшие по амплитуде движения кисти руки. Или на движения всего тела спортсмена, выполняемые с большой амплитудой, высокой скоростью, в условиях противоборства соперников.

Каждый из специфических факторов влияет на управление своей группой двигательных действий.

Эффективность технических приемов зависит как от генерализованного фактора, так и от специфических. Последние (специфические) факторы совершенствуются в игровых тренировках, для общего же фактора нужны неспецифические задания. К таким можно отнести акробатические упражнения, которые способствуют совершенствованию общих механизмов управления телом во времени и пространстве. Они улучшают работу вестибулярного аппарата, повышая устойчивость тела футболиста. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования снарядов.

В последние годы акробатические упражнения все чаще используются в подготовке футболистов. Особенно юных, так как в этом случае происходит логическое развитие механизмов управления двигательными действиями: вначале – общего, потом – специфических.

Ниже представлены несколько акробатических упражнений, которые можно использовать как в разминке, так и в основной части занятия. Все эти упражнения – из программы «Физическая культура» для общеобразовательных школ.

1. Стойка на лопатках. Исходное положение – 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 (для детей 7 – 9 лет).

2. «Мост» из исходного положения лежа на спине. Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать «мост» 5-6 секунд. Потом медленно вернуться в исходное положение. Время удержания «моста» постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦМ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка (для детей 7 – 9 лет).

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 (для детей 7 – 9 лет).

4. Комбинация с использованием кувырка вперед. Исходное положение – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись,

основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать (для детей 7 – 9 лет).

5. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в группировке, прийти в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 секунд), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекаат в сторону, прыжком в упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами (для детей 8 – 10 лет).

6. Кувырок назад. Исходное положение – упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку.

Отжиматься на руках в момент переворота через голову (для детей 9 – 11 лет).

7. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прийти в основную стойку. Следить за правильным выполнением группировки (для детей 9 – 12 лет).

8. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 секунд), перекатом вперед упор присев прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (для детей 9 – 12 лет).

9. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно (для детей 9 – 12 лет).

Упражнения на скамейке

Используются для развития таких важных физических качеств как устойчивость и равновесие.

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 вперед, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на двух ногах, два шага назад, поворот на двух ногах. Для усложнения упражнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки.

Спина прямая. Вниз не смотреть.

8. Ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед. Прыжок не высокий.

Для усложнения упражнений их можно выполнять с различным положением рук или менять в процессе одного задания.

3.5 . Методики работы

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3.6. Методы работы

- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение);
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачёты, тестирования.

Число соревнований у юных спортсменов планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ. Обязательное участие в соревнованиях проводимы в ДЮСШ (кросс, лыжные соревнования, баскетбол и др.)

3.7. План физкультурных мероприятий (в соответствии с календарем спортивно-массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2015-2016 учебный год.

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м.)
- подтягивание на высокой перекладине;
- челночный бег 3 x10 м.;
- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

1. Ведение мяча и остановка.
2. Удары по мячу.
3. Жонглирование мячом ногами.

Контроль освоения обучающимися технических элементов футбола проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка

Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения. Для юных футболистов на данном этапе важно:

- научиться ориентироваться на площадке;

- знать свои, чужие ворота;
- уметь играть на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- уметь играть на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- уметь «играть в стенку»;
- уметь осуществлять оборонительные действия;
- уметь перехватывать мяч;
- своевременно подстраховывать вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку.

4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-11 лет	12-15 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2	4,4 - 4,7
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4	-
	Бег 100м, сек	-	14,3 – 14,8
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10 – 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		8-11	12-15	
1.	Бег 300м(с)	57-60	-	
2.	Бег 400м(с)	-	70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55	
5.	Жонглирование мячом	1 год	2год	3год
		10-12	13-15	16-18
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21

V. Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование:

- футбольное поле - 1
- футбольные ворота - 2 шт.

Инвентарь:

- футбольные мячи - 20 шт.;
- мячи мини-футбольные - 2 шт.;
- конуса тренировочные - 6 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 10 шт.;
- фишки переносные - 20 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- игровая форма - 15 комплектов.

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

6.2 Список рекомендуемой литературы для учителя.

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
5. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. «Олимпия. Пресс», 2008г. Кузнецов В.сС, Колодгницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры.
7. Методическое пособие, Эпас, 2006.
8. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России).- М., 2004.
9. Денни Милке. Футбол. Основы игры. «Астрель», 2007.
- 10.Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Футбол для начинающих. «Астрель», 2006. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.- «Советский спорт», 2006.
- 11.Сассо Э., Футбольный тренер.- «Терра-Спорт», 2003.
- 12.Плетнев В. Футбол – класс. – М.,2004.
- 13.Пантелеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей.- «Феникс», 2008.
- 14.Орджаникидзе З.Г Физиология футбола.- «Человек», 2008.
- 15.Веревкин М.П. Мини футбол на уроке физической культуры. – М.. «ТВТ Дивизион», 2006.
- 16.Полозов А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд.- М., «На каждый день», 2007.