Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа г. Слюдянки»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 45
29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа
г. Слюдянки»
_____А.В.Володченко
(приказ № 160 от 01.09.2023г.)

Дополнительная общеразвивающая программа по командным игровым видам спорта (футбол)

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
- тренер-преподаватель по футболу МБУ ДО «Спортивная школа г. Слюдянки, первая квалификационная категория
Кузнецов Е.Г.

Рецензенты:
заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО СШ г.Слюдянки
Володченко О.В.

Слюдянка
2023

Содержание

1. Пояснительная записка..... 3
   Актуальность данной программы……... 3
   Направленность программы…… 3
   Адресат программы…….. 3
   Срок обучения по программе …….. 3
   Форма обучения…….. 3
   Цель и задачи …… 3

2. Комплекс основных характеристик Программы ……. 4
2.1. Содержание Программы ……... 4
2.2. Планируемые результаты освоения Программы…….. 6

3. Комплекс организационно-педагогических условий …….. 6
3.1. Учебный план……. 6
3.2. Календарный учебный график …… 7
3.3. Форма аттестации …….. 10
3.4. Оценочные материалы …… 10
3.5. Методические материалы …….. 12

4. Требования техники безопасности в процессе
   реализации Программы …….. 13

5. Оборудование и спортивный инвентарь,
   необходимый для реализации Программы …… 15

6. Иные компоненты……. 15
   Материалы, необходимые для работы …… 15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Данная программа разработана на основании и в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Дополнительная общеразвивающая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Актуальность данной программы:

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа предполагает любой уровень подготовленности. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 5 до 17 лет.

Срок обучения по программе - 1 год.

Наполняемость группы: 15 человек.

Форма обучения: очная.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей футболу;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Требования по формированию групп
на спортивно-оздоровительном этапе
(в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах (режим занятий)	Годовая нагрузка (недели/ часов)
Спортивно-оздоровите-льный	1 год	15	15	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	40 недель/ 240ч.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание Программы

№ п.п.	**Раздел**	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	**Теория и методика физической культуры и спорта**	**24**	**24**	**24**
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	2		
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2		
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3		
1.4.	Основы спортивной подготовки	2		
1.5.	Строение и функции организма человека	2		
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	3		
1.7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3		

1.8.	Основы спортивного питания	2		
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2		
1.10.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3		
2.	**Общая физическая подготовка**	**36**	**36**	**36**
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	18		
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	9		
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	9		
3	**Специальная физическая подготовка**	**36**	**36**	**36**
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	10		
3.2.	Повышение индивидуального игрового мастерства	8		
3.3.	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	10		
3.4.	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	8		
4.	**Избранный вид спорта**	**120**	**120**	**120**
4.1.	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	77		
4.2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	8		
4.3.	Развитие специальных психологических качеств	16		
4.4.	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	9		

4.5.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок	8		
4.6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	2		
5	**Самостоятельная работа**	**24**	**24**	**24**
	Общее количество часов	**240**	**240**	**240**

2.2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы учащиеся должны:

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения.

Освоить:

- основные приёмы и навыки игры в футбол;
- комплекс технико-тактических навыков и умений индивидуальной игры в футбол.

Развить физические качества**:**

- улучшение общей физической подготовки учащихся.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Учебный план

Годовой учебный план рассчитан на 40 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование разделов;
- продолжительность и объемы реализации Программы по разделам;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы учащихся;
- учет особенностей подготовки учащихся по виду спорта.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы, объем часов по каждому разделу (максимальную нагрузку учащихся).

№ п/п	Раздел	Месяц учебного года									ВСЕГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Избранный вид спорта	13	13	14	12	12	13	15	13	15	120
5	Самостоятельная работа	2	2	3	3	3	2	3	3	3	24
-	*Промежуточная, итоговая аттестация*				*1*					*3*	
-	*Медицинское обследование*		*1*					*1*			
	ИТОГО:	26	26	28	26	26	26	28	26	28	240

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения учащимися официальных спортивных соревнований.

3.2. Календарный учебный график распределения учебных часов на учебный год

№ п/п	Раздел	Месяц учебного года									ВСЕГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	**Теория и методика физической культуры и спорта**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**24**

1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.		1						1		**2**
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			1		1					**2**
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1		1		1				**3**
1.4	Основы спортивной подготовки			1		1					**2**
1.5	Строение и функции организма человека				1		1				**2**
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	1				1				1	**3**
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		1				1		1		**3**
1.8	Основы спортивного питания			1				1			**2**
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1						1			**2**
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1			1					1	**3**
2	**Общая физическая подготовка**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**36**
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**18**
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**

	работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию										
3	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**36**
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	2		2		2		2		2	**10**
3.2	Повышение индивидуального игрового мастерства		2		2		2		2		**8**
3.3	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	2		2		2		2		2	**10**
3.4	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности		2		2		2		2		**8**
4	**Избранный вид спорта**	**13**	**13**	**14**	**12**	**12**	**13**	**15**	**13**	**15**	**120**
4.1	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	10	8	9	7	7	9	9	10	8	**77**
4.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях			2		2		2		2	**8**
4.3	Развитие специальных психологических качеств	2	2	2	2	2	2	2		2	**16**
4.4	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры		2		2		1	1	2	1	**9**
4.5	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных	1	1	1		1	1	1	1	1	**8**

	нагрузок										
4.6	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				1					1	**2**
5	**Самостоятельная работа**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**24**
-	*Промежуточная, итоговая аттестация*				*1*					*3*	
-	*Медицинское обследование*		*1*					*1*			
	ИТОГО:	**26**	**26**	**28**	**26**	**26**	**26**	**28**	**26**	**28**	**240**

3.3. Форма аттестации

Освоение программы сопровождается: промежуточной, итоговой аттестацией.

Формы проведения промежуточной аттестации:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- сдача нормативов физической подготовленности.

Формы проведения итоговой аттестации:

- сдача нормативов физической подготовленности;
- проведение физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты».

По окончании обучения учащемуся выдается сертификат об окончании дополнительной общеразвивающей программы.

3.4. Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Тестовые задания для теоретической подготовки

Задания. Выберите все правильные ответы

1. В какой стране придумали футбол?
   а) Англии
   б) США
   в) Японии

2. Какого размера бывают футбольные мячи?
   а) 5
   б) 4

в) 3

3. Какой девиз Олимпийских игр?
   а) Быстрее, выше, сильнее
   б) Спорт – это жизнь!
   в) Ни дня без спорта

4. Что такое гигиена?
   а) Наука о питании человека
   б) Область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний
   в) Раздел биологии, изучающий взаимодействие растений и животных

5. Как часто необходимо принимать душ?
   а) один раз в неделю
   б) ежедневно
   в) три раза в неделю

6. В каких продуктах особенно много углеводов?
   а) В крупах и фруктах
   б) В мясе и овощах
   в) В молочных продуктах

7. Что составляет 2/3 человеческого организма?
   а) мышцы
   б) кости
   в) вода

8. Что является основным строительным материалом клеток организма?
   а) витамины
   б) жиры
   в) белки

9. Какие виды детского травматизма бывают?
   а) спортивный
   б) уличный
   в) транспортный

Карта оценивания сдачи нормативов физической подготовленности для промежуточной аттестации

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 30м (сек)	6,8
Челночный бег 3х10м (сек)	12,0

Прыжок в длину с места (см)	130
Тройной прыжок (см)	350

Карта оценивания сдачи нормативов
физической подготовленности по итоговой аттестации

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 30м (сек)	6,6
Челночный бег 3х10м (сек)	9,3
Прыжок в длину с места (см)	135
Тройной прыжок (см)	360

Карта оценивания результатов
физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты»

№ п/п	Команда (Фамилия, имя)	Конкурс №1		Конкурс №…		Сумма мест за каждый конкурс	Общее место
		Время выполнения конкурса	Место в конкурсе	Время выполнения конкурса	Место в конкурсе		
1	…..						

3.5. Методические материалы

Сценарий, проведения
физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты»

Конкурс «ЭСТАФЕТА»
Команда выстраивается в колонну. У первых участников команды в руках фитбол с ушками. По сигналу судьи игроки первые игроки бегут с ними к стойке, обегают ее и возвращаются к своим колоннам, держа фитбол за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами, которые не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает фитбол партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока фитбол не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с фитболом вперед, повторяя задание.
Игра завершается, когда дистанцию пробегут все игроки.
Конкурс выполняется на время.

Конкурс «ВЕСЕЛАЯ ГУСЕНИЦА»
4 человека из команды выстраивается перед стартом в гусеницу. По команде: на старт, внимание, марш – двигаются в гусенице до фишек. Как только

последний участник гусеницы пересек обозначенную линию. Команда оставляет гусеницу и встают в лыжи и двигаются до линии финиша, передавая лыжи следующим 4 участникам – они двигаются до фишек, оставляют лыжи, встают в гусеницу и возвращаются к линии финиша.
Конкурс выполняется на время.
Штраф: если участники покинули гусеницу раньше, чем последний участник пересек обозначенную линию + 10сек

Конкурс «РУБАШКА»
По всему полю разбросаны маленькие мячики.
По команде судьи – 2 человека одевают «рубашку» бегут на поле и пытаются одной рукой (ТОЛЬКО РУКОЙ), которая выглядывает из рубашки, взять большее количество мячиков, прибегают на старт, бросают мячики в корзину и передают рубашку следующим двум участникам.
Конкурс выполняется на время.
Штраф: если участник принес мячик не в руках + 10 секунд
Премия: каждый мяч в корзине -10 секунд

Конкурс «ЗМЕЯ»
Участники каждой команды образую круг и берутся за руки.
В каждом месте сжатия рук вешается по одному обручу.
Необходимо по команде собрать все обручи на одном сцеплении рук.
Конкурс выполняется на время.

Конкурс капитанов
Капитан на старте одев «ботинки», по команде на старт внимание марш, начинает движение обегая фишки, бежит до обозначенного места и пытается футбольным мячом забить в панна-футбольные ворота 3 мяча. После возвращается обратно.
Конкурс выполняется на время.
Премия: каждый забитый мяч в ворота – 10секунд.

Конкурсы «Успешные волейболисты»
Ставится сетка для бадминтона.
Каждая команда берет ткань (круг) и пытается отбить мяч.
Соревнования проходит по олимпийской системе.

Конкурс «Необычное путешествие»
Участник команды по команде «На старт. Внимание. Марш» начинает выполнять движения:
- обегая стойки ведет баскетбольный мяч;
- кладет баскетбольный мяч в обруч;
- делает кувырок на мате;
- берет клюшку мячом обводит фишки до обруча;
- следующий этап лестница необходимо преодолеть наступая в каждое звено;
- обежать стойку за финишной чертой;

- вернуться к команде обратно бегом передав эстафету следующему участнику.

4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

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

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в спортивной зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

5. ОБОРУДОВАНИЕ и СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ НЕОБХОДМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	Комплект	2
2	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	2
4	Мяч футбольный	штук	15
5	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	1
6	Сетка для переноски мячей	штук	1
7	Стойки для обводки	штук	10

6. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Материалы, необходимые для работы

Раздел «Теория и методика физической культуры и спорта»

История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире

- Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

- Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажёрных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

- Основы философии и психологии спортивных единоборств;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители вида спорта.
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила избранного вида спорта;
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

Строение и функции организма

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- Анотомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- Понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.

Причины травм и их профилактика;

- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. Основными задачами, решаемыми в процессе ОФП на этапе начальной подготовки, включая и самостоятельные формы организаций занятий, являются:

-укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

Для укрепления здоровья учащихся, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма и гармоничного физического развития, в Рабочую программу тренировочных занятий включены комплексы упражнений по общей физической подготовке.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

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

Акробатические упражнения

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

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

Лыжи

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Подвижные игры как средство воспитания двигательных качеств юных футболистов

Подвижные игры, направленные преимущественно на общефизическую подготовку

«Бой петухов». На земле (полу) чертят круг диаметром 3 - 4 м. Играющих делят на две команды, которые выстраивают в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирают капитана. Капитан посылает по одному игроку — «петуху» — в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руку кладет за спину. По сигналу руководителя «петухи», прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стараются заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет в круг следующая пара «петухов» (по усмотрению капитанов) и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

«Чехарда парами». Тренер распределяет учеников по парам (из занимающихся одинакового роста) и указывает направление движения каждой паре. По команде первые номера выполняют опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров. После прыжка первые проходят 4 шага вперед и принимают исходное положение. Затем вторые номера прыгают через первые и т.д. Чтобы правильно принять исходное положение, следует встать боком или спиной к партнеру, ноги поставить немного шире плеч, упереться руками в колено противостоящей ноги и подогнуть голову к груди.

«Сдвинуть с места». Двое, стоя, лицом друг к другу, вытягивают руки вверх-вперед и охватывают руки партнера своими ладонями. Позади каждого из партнеров в 3 - 4 м от них обозначают линию. По команде каждый из играющих пытается сдвинуть партнера за линию. Тот, кто сделает это, объявляется победителем.

«Борьба за предмет». Двое занимающихся захватывают мяч или эстафетную палочку. Захват должен быть прочным. По команде каждый из игроков старается вырвать предмет у партнера. Упражнение выполняется 3 раза. Партнера нельзя толкать, а также сваливать с ног с помощью подножки и других подобных приемов.

«Перетягивание одной рукой». Обозначают две линии на расстоянии 8 м одна от другой. Играющие становятся правым боком друг к другу на середине этого восьмиметрового отрезка и схватываются правыми руками. Каждый из играющих старается перетянуть партнера за обозначенную линию. При повторении упражнения, играющие перетягивают друг друга левыми руками.

«Передать мяч». Игру проводят на ковре или матах. Выбирают двух водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дают слабо надутый футбольный мяч. По сигналу участники перебрасывают его по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Игра усложняется тем, что, после того как один из водящих овладеет мячом, на него
могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место потерявшего мяч.
Игру продолжают 10—12 мин. Отмечают лучших водящих и игроков, которые не были на их месте.

Раздел «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка (СФП) на данном этапе служит для формирования фундамента, для активного воспитания физических качеств на последующих этапах подготовки. СФП строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются не только с мячом – ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывания, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры).

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2х10 м, 4х5 м, 2х15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).
Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов

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

Упражнения для воспитания координационных способностей

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Упражнения для воспитания силы

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

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

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

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

Раздел «Избранный вид спорта»

Техническая и тактическая подготовка

Тренировочный процесс должен строится на основе общих дидактических принципов, таких как сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, прочность и прогрессирование закрепляемых навыков, и специальных принципов спортивной тренировки, которые включают углубленную специализацию тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки, специфическую направленность и вариативность тренировочного процесса, оптимальное повышение нагрузок, волнообразность, цикличность нагрузок.

В настоящее время проблема технической подготовки футболиста является одной из актуальных. Современный футбол предъявляет к

технической подготовке самые высокие требования, заставляя искать более совершенные формы работы.

Недостаточно прочно усвоенные игровые приемы на этапе начально обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболиста.

Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в футболе на первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий. Последовательность такого процесса обучения будет следующая:

1. Начальная постановка техники.
2. Стабилизация и совершенствование.

Подготовка футболиста связана с рядом специфических трудностей. Помимо сложной и трудной техники футбола, приходится решать большое количество двигательных задач. Постоянная изменчивость ситуации, высокая насыщенность элементами и приемами, большая плотность их выполнения – все эти составляющие игры необходимо перенести в тренировочный процесс. На тренера-преподавателя возлагается ответственная задача – кропотливый поиск и подбор упражнений. Они должны быть доступны, наглядны и последовательны, а исполнение их должно быть качественным, чтобы искусственный характер футбольной техники постепенно становился естественным.

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Тактическая подготовка включает теоретическую подготовку, т.е. усвоение специальных знаний по тактике, и практическую, т.е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. Техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей.

Упражнения технической подготовки

Техника передвижений

Беговые упражнения

Бег приставным шагом правым и левым боком вперед, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, «олений бег», бег с захлестыванием голени, прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с изменением скорости: бег коротким и длинным шагом, бег с чередование медленного бега и коротких рывков, бег с ускорениями на месте и в движении, бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д., бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера, бег с крестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.

Старты из статических исходных положений: старт из положения сидя, полуприсяду, лежа, старт из положения «упор руками», старт из положения «спиной вперед», старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Остановка и передача мяча в парах

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой, остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания, остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой, остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно, остановка катящегося мяча верхней частью стопы, остановка катящегося мяча слабой ногой.

Остановка катящегося мяча в парах в движении: остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении, остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину, остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения – «ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.

Прием и передача катящегося мяча в движении: прием и передача мяча выполняется в два касания.

Остановка летящего мяча: мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли, остановка мяча выполняется бедром, остановка мяча выполняется грудью, остановка мяча выполняется верхней частью стопы.

Остановка летящего мяча в парах: остановка летящего мяча в парах: внутренней частью стопы, внешней частью стопы, верхней частью стопы, остановка летящего мяча бедром, остановка летящего мяча грудью, остановка летящего мяча головой.

Передачи мяча внутренней частью стопы: удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага, передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером.

Передача мяча в парах: остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой; после передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°, передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки, предачи мяча внутренней частью стопы в движении.

Соревнование

1) Кто быстрее сделает 20 передач.
2) Кто больше сделает точных передач.

Передачи мяча в парах со сменой позиции

После передачи партнеру обежать стойку; обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место; обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек; после каждой передачи мяча оба партнера поочередно обегают стойку; после приема мяча от партнера игрок ведет мяч на исходную позицию и делает обратную передачу.

Удары подъемом стопы

Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу; удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага; удар подъемом стопы в движении (игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар); удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара.

Удары внешней частью стопы

Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу. Удар внешней частью стопы с шага. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.

Удары ногой по прыгающему мячу

Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы; переброс мяча сделать через скамейку; переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой.

Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой. Удар ногой по прыгающему мячу после жонглирования. Удары по прыгающему мячу в движении. Удар по прыгающему мячу после ведения и подброса его ногой. Удар ногой по прыгающему мячу после ведения и переброса его через скамейку.

Ведение мяча различными способами

Ведение мяча только правой или только левой ногой. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

Ведение мяча с различными задачами

Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения (направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы). Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой.

Ведение мяча с обводкой стоек

Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча: а) максимальное; б) минимальное.

Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением: в руках мяч, руки за спину и т. д. Ведение мяча с активным сопротивлением: на ограниченной площади сразу несколько игроков, ведение по «восьмерке» двумя игроками одновременно. Ведение мяча с обводкой стоек и выходом на ударную позицию под левую и правую ногу, ведение мяча после ускорений, рывков, прыжковых упражнений и т. д., ведение после приема мяча от партнера.

Упражнения по тактической подготовке

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5-6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Учащиеся следят за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20х20м) находятся две группы игроков (по 5-6 чел.) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила "вне игры" для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании дача из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу "зоны", перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

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

Медицинское обследование

Медицинское обследование учащихся дополнительной общеразвивающей программы проходят два раза в год на начало учебного года (октябрь) и

середине учебного года (март - апрель). Медицинское обследование проводится медицинской сестрой школы.

Участие в соревнованиях

Значение соревнований

Соревнования по футболу имеют большое оздоровительное значение, повышают заинтересованность молодежи в занятиях избранным видом спорта и в значительной степени содействуют развитию его массовости и дальнейшей популяризации в стране. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества и направленности, позволяют выявить уровень физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности футболистов и способствуют в целом росту их спортивного мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности учащихся. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения. В учебном году учащиеся группы принимают участие во внутришкольных соревнованиях по упрощенным правилам (панна-футбол, турнир по футзалу т.д).

Раздел: «Самостоятельная работа»

Примерные задания для самостоятельной работы по виду спорта.

I. Психологическая подготовка.

1. Понятия и виды психологической подготовки.
2. Задачи психологической подготовки.
3. Значения психологических качеств.
4. Показатели уровня психологической подготовленности.
5. Классификация средств и методов психологической подготовки.
6. Основные направления психологической подготовки.
7. Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
8. Задачи, средства воспитания волевых качеств.
9. Задачи, средства совершенствования специализированных восприятий.
10. Задачи, средства совершенствования специализированных умений.
11. Задачи, средства регулирования психологической напряженности.
12. Задачи, средства совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
13. Задачи, средства совершенствования быстроты реагирования.
14. Задачи, средства совершенствования управления стартовым (предстартовым) состоянием.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. СЛЮДЯНКИ"
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. СЛЮДЯНКИ"
Я являюсь автором этого документа
2023.10.24 08:15:44+08'00'