

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
«31» 08 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»



Д.Н. Исполинов
2021 год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(футбол)**

возраст учащихся 7 - 18 лет

срок реализации программы – 3 года

Тренеры-преподаватели:
Плесовских Олег Вячеславович,
высшая квалификационная категория
Лузгин Игорь Николаевич,
высшая квалификационная категория
Шатыло Виктор Петрович

г. Нарьян-Мар
2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание изучаемого курса	6
3.1. Организация и планирование в СОГ	6
3.2. Специальная «футбольная» подготовка	9
3.3. Физическая подготовка	13
3.4. Теоретическая подготовка	18
3.5. Воспитательная работа	19
3.6. Соревнования	21
3.7. Контрольно-переводные испытания	21
3.8. Условия реализации программы	21
3.9. Медицинский контроль	22
4. Организационно-методические рекомендации	23
5. Список литературы	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «ДЮОЦ «Лидер» (далее ДЮОЦ «Лидер») по виду спорта футбол разработана в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

-федерального закона от 14.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-федерального закона от 29.12.2012 г. № 237 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая Постановлением Правительством РФ от 04.09.2014 № 1726

-уставом ДЮОЦ «Лидер»;

-приказом Минспорта РФ от 12.09. 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 г. № 30530;

-приказом Минспорта РФ от 27.03.2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта по спортивной подготовке по виду спорта футбол», зарегистрировано в Минюсте РФ 28.05.2013 г. № 28557;

-приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», зарегистрировано в Минюсте РФ 05 марта 2014 г. № 31522;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

-приказом Государственного Комитета РФ по физической культуре и туризму от 04.02.1998 г. № 44 «Об утверждении планово-расчётных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений»;

-письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-письмо Минобрнауки РФ от 18.07.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

-основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы спортивных школ по пауэрлифтингу.

Основными задачами реализации настоящей программы являются:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-формирование культуры здорового и образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

Программа направлена на:

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

-организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем и по программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1.1. Особенности набора

К спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Продолжительность этапа три года, охватывает весь период занятий в объединении. В СОГ осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в футболе.

В настоящей программе существует спортивно-оздоровительный этап. В данную программу включены учебный план, распределение программного материала по годам обучения.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

1.2. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

1. Уменьшение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в последующие года обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. Учебный план для отделения футбола представлен с расчетом на 37 недель занятий.

1.3. Основные морфологические и психолого-педагогические особенности

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия футбола. В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на учебно-тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения. Для детей 6-8 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У

детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий футбола.

В основу комплектации учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие года обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость	Требования по спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительная группа	1-3год	7-18 лет	6	15-18	Интерес и желание играть Любовь к футболу, экспертная оценка потенциала ребенка

Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮЦ «Лидер».

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Участниками программы являются дети 7-18 лет, занимающиеся в СОГ:

В группы принимаются дети с 8 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей в ДЮОЦ, для обучения по общеразвивающей программе осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава ДЮОЦ «Лидер» и санитарно-эпидемиологических правил, и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп – 15-18 обучающихся.

Срок реализации программы - 3 года. Место занятий - спортивные залы: ГБУ ДО НАО «ДЮОЦ «Лидер», ГБОУ НАО «СШ №4 г. Нарьян-Мара с УИОП».

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техничко-тактическая подготовка
4. Теоретическая подготовка
5. Психологическая подготовка
6. Соревнования

Каждый раздел программы включает:

1. Характеристику и содержание разделов программы;
2. Задачи обучения;
3. Способы работы и методические рекомендации по обучению игре в футбол; ожидаемые результаты.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в футбол являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Особенности содержания программы:

На первом году обучения процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

Оценка результатов образовательной деятельности прописана в главе «Педагогический контроль».

Примерный учебный план на 37 недель учебно-тренировочных занятий

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	78
2.	Специальная физическая подготовка	4,5
3.	Технико-тактическая подготовка	18,5
4.	Теоретическая подготовка	3
5.	Психологическая подготовка	2
6.	Соревнования	5
7.	Контрольно-переводные испытания	-
8.	Медицинское обследование	-
<i>Общее количество часов</i>		111

Примерный план-график подготовки в СОГ

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели												Всего часов																											
		Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь				Январь			Февраль																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																	
Общая физическая подготовка	78	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25					
Специальная физическая подготовка	4,5	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125					
Технико-тактическая подготовка	18,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Теоретическая подготовка	3	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125				
Психологическая подготовка	2								0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125				
Соревнования	5	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125			
Контрольно-переводные испытания	-																																								
Медицинское обследование	-																																								
Всего часов	111	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
Виды подготовки	Кол-во часов в год	В течение года																																							
Общая физическая подготовка	78	Недели												Всего часов																											
		Февраль			Март			Апрель			Май				Июнь																										
		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		35	36	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Специальная физическая подготовка	4,5	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125			
Технико-тактическая подготовка	18,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Теоретическая подготовка	3	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125		
Психологическая подготовка	2																																								
Соревнования	5	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	0,125	
Контрольно-переводные испытания	-																																								
Медицинское обследование	-																																								
Всего часов	111	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Содержание программы.

Основные задачи обучения для учебных групп:

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в футбол;
3. Обучение основным приёмам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

СПЕЦИАЛЬНАЯ (ФУТБОЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях. Приобретение детьми основных навыков футбола, есть ни что иное, как обучение их *приёмам(технике)* обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений *применять приемы в тех или иных игровых действиях*. В разделе «Основные навыки и умения игры в футбол» на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:

1. Основы игры в футбол:

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

2. Установка на игру и разбор её проведения:

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3. Классификация футбольной техники:

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 5-8 минут.

СОГ

Особенности организации занятий.

Возраст с 7 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий футболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость. Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение

действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, на малых игровых площадках (30х50, 20х30). Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

Основные формы подготовки этой возрастной категории - *подвижные игры, соревнования и эстафеты.*

Основные навыки игры в футбол:

1. *Перемещения:* Обычный бег, спиной вперёд, крестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. *Удары по мячу ногой:* удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
3. *Удары по мячу головой:* удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и разбега, по летящему навстречу мячу.
4. *Остановки мяча:* остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча
5. *Ведение мяча:* ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.
6. *Обманные движения:* «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.
7. *Игра вратаря:* основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.

Основные умения игры в футбол.

1. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
2. *Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
3. *Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
4. *Индивидуальные действия в защите:* правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).
5. *Групповые действия в защите:* взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».
6. *Действия вратаря:* уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.

2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Повышается уровень функциональной подготовки.

Подвижные и спортивные игры

(для всех возрастных групп)

Раздел «Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные игры (хоккей, футбол, гандбол).

Среди большого разнообразия средств подготовки футболистов особое место занимают *подвижные игры*. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки футболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки футболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки футболистов.

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся. В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода

обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты:

- с препятствиями,
- в парах,
- скоростные,
- круговые,
- с предметами и без предмета.

Спортивные игры.

Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе. По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

Методы организации подвижных игр.

Эффективность игровых действий.

Виды спортивных игр.

Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов.

Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

Виды эстафет.

Особенности организации проведения эстафет.

Методы организации подвижных игр.

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит с педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение. В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - *игровой и соревновательный*, которые в современных условиях оказались наиболее распространёнными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся. Игровой метод наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении

заданий. Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств. Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт: «во всем мысли впереди».

Эффективность игровых действий.

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере, моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на

воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

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, плавание, 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 и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом, мы выделяем три основные категории силы:

- *статическую силу* - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:

- *динамической силы* - способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- *взрывной силы* - способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое сила? (характеристика качества).*
2. *Способы развития силы.*
3. *Силовая подготовка футболиста ее значение.*

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. *Быстрота реакции и мышления.* Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. *Быстрота выполнения простых игровых действий.* Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
3. *Быстрота выполнения сложных игровых действий* - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.
4. *Быстрота взаимодействия футболистов* - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое быстрота?*
2. *Воспитание и проявление быстроты.*
3. *Значение быстроты в игровой деятельности футболиста.*

Выносливость

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют *наобщую* и *специальную*.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое выносливость?*
2. *Способы развития выносливости.*
3. *Значение выносливости в игровой деятельности футболиста.*

Ловкость

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает *общей* и *специальной*,

Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. *Общая ловкость* - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое ловкость?*
2. *Способы развития ловкости.*
3. *Значение ловкости для успешной игры в футбол.*

Гибкость

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое гибкость?*
2. *Средства развития гибкости.*
3. *Значение гибкости для успешной игры в футбол.*

Средства развития ОФП для всех возрастных групп.

1. *Обще развивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы.*

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.
3. Упражнения выполняются на месте и в движении.
4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
5. Упражнения для туловища.
6. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
7. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
8. Упражнения с сопротивлением.
9. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.

1. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
 2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
 3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
 4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
 5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
 6. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
4. Акробатические упражнения для развития ловкости.
1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.
 2. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
 3. Перекаты и перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.
1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
 2. 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.
5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.
1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
 2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).
 3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.
1. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СОГ

1.1 Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

1.4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

1.5. Правила игры:

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

1.6 Оборудование и инвентарь:

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видеоматериалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Педагогический контроль

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос,

собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

Общефизическая подготовка.

Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа.

Освоение основных элементов футбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнении учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)
- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)
- Жонглирование (кол-во ударов)

Освоение игровых действий

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения*, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся *оценочные суждения* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

а) умение ориентироваться на поле:

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

б) умение распределять игроков при личной защите:

- (один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- игра в нападении с одним нейтральным;
- игра в обороне с одним нейтральным;
- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

в) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов:

г) умение правильно выбирать решение:

-выбор позиции;
- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);
Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

СОРЕВНОВАНИЯ

Программой 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 и футболу между группами.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту. Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола. Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

Футбольные ворота	2
Футбольные мячи	20
Стойки футбольные	10
Медицин-болл 1 кг.	10

2 кг	10
3 кг	10
4 кг	10
5 кг	10
Скакалки	20
Мяч волейбольный	2
Жгуты, экспандеры	По 4
Фишки переносные	20
Накидки	20
Мячи мини-футбольные	10

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал отделения спортивной медицины. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Процесс подготовки футболистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Прежде чем приступить собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

Определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психологической подготовленности);

Наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

На основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу). В технологии планирования тренер может выделить следующие основные операции:

Определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;

Определение программы – нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;

Определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

Определение основных параметров тренировочных нагрузок;

Распределение тренировочных нагрузок во времени.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. В связи с этим спортивно-оздоровительный этап обучения можно разделить на три этапа: этап набора и отбора, комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки футболиста (2 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов (5 мес.).

5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.