**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**Чертковская детско – юношеская спортивная школа**

|  |  |
| --- | --- |
| . | УТВЕРЖДЕНО:  Директор МБОУ ДО  Чертковская ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Ткаченко |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФУТБОЛУ**

**на 2021-2022 учебный год**

**спортивно-оздоровительная группа**

**(СОГ –старшая)**

 **Разработчик:**

тренер – преподаватель:

Коханов Алексей Ильич

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2bc3e68000bad0d9347877991074f92d3

Владелец: Ткаченко Александр Александрович

Действителен: с 15.04.2021 по 15.07.2022

**п. Чертково**

**2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1.  Пояснительная записка……………………………………………..

2. Требования к уровню подготовки обучающихся…………………

3. Учебно-тематический план…………………………………………

4. Содержание  рабочей программы………………………………….

5. Средства контроля уровня обучения………………………………

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Рабочая программа по футболу разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
* Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
* Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Чертковская детско-юношеская спортивная школа.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана для работы с детьми в группах СОГ (спортивно-оздоровительные группы).

***Цель программы:*** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач поставленных перед учебными группами предусматривает:

* привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
* укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
* обеспечение общефизической подготовки;
* овладение основами игры в футбол;
* привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
* выявление перспективных, одарённых детей и подростков

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

К спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача) и заявления родителей. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в ДЮСШ.

*Программа рассчитана на обучающихся группы СОГ 2-го года обучения.*

При комплектовании учебных групп учитываются возрастные особенности обучающихся. Группы скомплектованы по возрастному принципу:

- старший школьный возраст (14-17 лет);

В группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в футболе.

Место занятий - игровые площадки, спортивный зал МБОУ Маньковская СОШ.

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

***К концу учебного года обучающиеся:***

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Осваивают основные средства ОФП

3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.

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 и способы остановки мяча.

8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),

9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 36 учебных недель***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Всего часов** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** |
| Теоретическая подготовка | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | **74** | 9 | 9 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 | 9 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | **24** | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Техническая подготовка | **63** | 8 | 8 | 7 | 8 | 4 | 7 | 8 | 8 | 5 |
| Тактическая подготовка | **16** | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Интегральная подготовка | **-** | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская практика | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игровая, соревновательная подготовка | **15** | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Контрольные испытания | **6** | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| **всего** | **216** | **26** | **26** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **20** |

**- \*Участие в соревнованиях в соответствии с календарем СММ**

**-\*Инструкторская практика во время проведения разминки, судейская практика во время учебных игр**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | **9 часов** |
|  | * + - Физическая культура и спорт в России. | 1 |
| * Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. | 1 |
| * Правила игры в футбол | 2 |
| * Личная и общественная гигиена | 1 |
| * Сведенья о строении и функциях организма человека. | 1 |
| * Требования к инвентарю, оборудованию. | 1 |
| * Требования техники безопасности | 2 |
| **2.** | **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | **207 часов** |
|  | * **Общая физическая подготовка (ОФП)** * Общеразвивающие упражнения * Строевые упражнения * Беговые перемещения * Акробатические упражнения * Легкоатлетические упражнения * Подвижные и спортивные игры | **74**  15  10  12  12  10  15 |
| * **Специальная физическая подготовка (СФП)** * Упражнения для развития специальной быстроты * Упражнения для развития скоростно-силовых качеств * Упражнения для развития специальной выносливости * Упражнения для развития специальной ловкости | **24**  6  6  6  6 |
|  | * **Техническая подготовка** * ***Техника владения мячом полевого игрока*** * Удары по мячу ногами * Удары по мячу головой * Остановки мяча * Ведение мяча * Обманные движения (финты) * Отбор мяча * Вбрасывание мяча * ***Техника владения мячом вратаря*** * Ловля мяча * Отбивание мяча * Перевод мяча * Броски мяча | **63**  **41**  6  6  6  6  6  6  5  **22**  6  6  5  5 |
| * **Тактическая подготовка**   ***Тактика нападения***   * Индивидуальная * Групповая * Командная * ***Тактика защиты*** * Групповая * Индивидуальная * Командная * ***Тактика игры вратаря*** * Действия вратаря в обороне * Действия вратаря в атаке * Руководство действиями партнёров | **16**  **6**  2  2  2  **6**  2  2  2  **4**  1,5  1,5  1 |
| * **Игровая подготовка (соревновательная)** | **15** |
| * **Инструкторская и судейская практика** | **9** |
| **3**. | **СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ** | **6 часов** |
| **4.** | **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ\*** |  |
| **ИТОГО:** | | **216** |

План-график учебно-тренировочных занятий прилагается (приложение 1)

1. **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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 так же 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 используют фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

На первом году обучения периодизация учебного процесса 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 окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности.

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

* **Теоретическая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | ***Физическая культура и спорт*** | Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.  Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.  Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. | 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 и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования. | 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. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. | 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. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.  Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.  Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.  Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. | 1 |
| 5 | ***Правила игры*** | Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. | 2 |
| 6 | ***Оборудование и инвентарь*** | Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий | 1 |
| 7 | ***Требования техники безопасности*** | Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики | 1 |

**Общая физическая подготовка**

***Средства развития ОФП:***

***1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).***

* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.
* Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
* Упражнения для туловища.
* Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
* Упражнения с сопротивлением.
* Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

***2.***  ***Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).***

* Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
* Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
* Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
* Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
* 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.

***3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)***

* Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
* Перекаты и перевороты.

***4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы)***

* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.
* Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

***5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).***

* Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
* Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
* Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
* Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

***6. Спортивные игры.***

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

**Специальная физическая подготовка**

1. ***Упражнения для развития быстроты.***

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

1. ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

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

1. ***Упражнения для развития специальной выносливости.***

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

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

1. ***Упражнения для развития ловкости.***

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

**Техническая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Бег с мячом по прямой. |
| 2 | Ведение мяча с уходом от преследования |
| 3 | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы |
| 4 | Обыгрыш один на один |
| 5 | Обыгрыш быстро сближающегося защитника |
| 6 | Обводка защитников в изменяющейся обстановке. |
| 7 | Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. |
| 8 | Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд |
| 9 | Короткие передачи в движении |
| 10 | Ритмичная смена ног при выполнении передачи |
| 11 | Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса |
| 12 | Обработка мяча и точность передачи |
| 13 | Отработка удара после розыгрыша стенки |
| 14 | Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта |
| 15 | Удар подъёмом |
| 16 | Удар в ворота по движущемуся мячу |
| 17 | Отработка ударов с обеих ног |
| 18 | Ведение мяча с даром |
| 19 | Удар в ворота после обводки |
| 20 | Игра головой с партнёром |
| 21 | Индивидуальная игра головой |
| 22 | Контроль мяча при игре головой |
| 23 | Удар по воротам головой после фланговой передачи. Передача мяча в движении назад удар партнёру |
| 24 | Финт «ложный замах на удар». |
| 25 | Финт «ложная остановка». |
| 26 | Финт «пробрось мяч». |
| 27 | Финт «уход с мячом». |
| 28 | Финт «выпад в сторону». |
| 29 | Финт «оставь мяч партнеру». |
| 30 | Финт «переступание через мяч». |
|  | **Игра вратаря** |
| 1 | Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга |
| 2 | Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи |
| 3 | Подбор катящегося мяча |
| 4 | Ловля мяча после сильного удара на уровне груди |
| 5 | Ведение катящегося мяча в игру |
| 6 | Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча |

**Тактическая подготовка.**

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении защите.

2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.

3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

***1. Тактика нападения.***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

***2. Тактика защиты.***

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Тактика нападения*** |
| 1 | Открывание для приёма мяча |
| 2 | Создание численного преимущества на отдельном участке поля |
| 3 | Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные |
| 4 | Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча |
| 5 | Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника |
| 6 | Совершенствование игровых и стандартных ситуаций |
| 7 | Совершенствование игровых и стандартных ситуаций |
| 8 | Организация быстрого нападения |

***Тактика защиты***

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча |
| 2 | Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны |
| 3 | Создание численного превосходства в обороне |
| 4 | Организация обороны против быстрого и постепенного нападения |
| 5 | Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки |
| 6 | Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате |
| 7 | Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах |
| 8 | Организация атаки при вводе мяча в игру |

**Игровая подготовка . Соревнования.** (для всех возрастных групп).

*Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.*

*Учебные игры*: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, вводим некоторые условности и даем воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

***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.

***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).

***Соревнования.***  При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

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

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Районные. Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района.

**Инструкторская и судейская практика**

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

1. **СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ**

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Цель контроля** | **Методы и формы** | **Сроки проведения** | **Отслеживание результатов** |
| **Предварительный**  (входящая аттестация) | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных норм. тестов | Сентябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| **Текущий**  (текущая аттестация) | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных норм. тестов | Январь | Внести изменения, добавления |
| **Итоговый**  (промежуточная или итоговая аттестация) | Определить результат учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Май | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся |

***Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Уровень  оценки |
| 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Бег 30м,  сек. | 5 | 4,7 | 4,5 | 4,4 | 4,3 |
| 4 | 5,5-4,8 | 5,3-4,6 | 5,1-4,5 | 5,0-4,4 |
| 3 | 6,4-5,6 | 6,2-5,4 | 6,0-5,2 | 5,8-5,1 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 210 | 220 | 230 | 240 |
| 4 | 180-205 | 190-215 | 195-225 | 205-235 |
| 3 | 155-175 | 160-185 | 170-190 | 180-200 |
| 3 | Подтягивание,  кол-во раз | 5 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 4 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 9-11 |
| 3 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 6-8 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  кол-во раз | 5 | 26 и более | 29 и более | 31 и более | 33 и более |
| 4 | 21-25 | 24-28 | 26-30 | 28-32 |
| 3 | 17-20 | 20-23 | 23-25 | 24-27 |
| 5 | Наклон вперед, см | 5 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 4 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 |
| 3 | 4-9 | 5-10 | 5-11 | 5-12 |

***Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:***

***Тест* 1.** *Бег 30 м с высокого старта.*

*Процедура тестирования.* В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

***Тест 2.****Прыжки в длину.*

***Процедура тестирования.***На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

***Тест 3.****Подтягивание.(мальчики)*

***Процедура тестирования.***Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

***Тест 4.****Наклоны вперед из положения сидя на полу.*

***Процедура тестирования.***Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

***Тест 5.****Отжимание от пола.(мальчики)*

**Процедура тестирования**. В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.