

Муниципальное бюджетное учреждение
Физкультурно – оздоровительный комплекс «Победа»

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол
от 28. 08.2019 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»
№ 2/80 от 30.08. 2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

по виду спорта
«Мини - футбол»

Срок реализации: 3 года
Возраст 4-18 лет

РАЗРАБОТЧИКИ:

тренер-преподаватель
Жаворонков Н.С.
Бакаев М.А.

г. Богородск 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Нормативная часть..... | 4 |
| - методы организации и проведения тренировочного процесса..... | 4 |
| - учебный план..... | 6 |
| Рабочая программа..... | 8 |
| - теоретическая подготовка..... | 8 |
| - общая физическая подготовка..... | 9 |
| - специально-физическая подготовка..... | 12 |
| - техническая и тактическая подготовка..... | 13 |
| Контрольные нормативы..... | 14 |
| Восстановительные мероприятия..... | 16 |
| Учебно-тематическое планирование..... | 16 |
| Оборудование и спортивный инвентарь..... | 21 |
| Информационное обеспечение..... | 21 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» является по своей направленности физкультурно-спортивной. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Мини-футбол»(далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Учебные занятия в МБУ ФОК «Победа» проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели непосредственно в условиях учреждения.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению мини-футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники мини - футбола.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя один этап подготовки спортсмена: общеразвивающая программа обучения.

Этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, направлен на достижение спортивных результатов в данном виде спорта.

Задачи программы:

1. Создание условий для развития личности ребёнка.
2. Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативы режима учебно-тренировочного процесса обучения, этапы подготовки занимающихся и наполняемость учебных групп

| Этапы подготовки | Год обучения | Режим тренировочной работы с группами | Наполняемость в учебных группах (чел.) |
|------------------|--------------|---------------------------------------|--|
| Общеразвивающий | Весь период | 6 часов | 15-30 |
| | | 6 часов | 15-30 |
| | | 6 часов | 15-30 |

Формы и режим занятий:

| урочная | неурочная |
|--|--|
| Общеразвивающий этап обучения | |
| 1. Групповое занятие 2. Итоговое тестирование | 1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание |

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- 1 Описание
- 2 Объяснение
- 3 Рассказ
- 4 Разбор
- 5 Указание
- 6 Команды и распоряжения
- 7 Подсчёт

Наглядные методы:

1. Показ упражнений и техники футбольных приёмов
2. Использование учебных наглядных пособий
3. Жестикуляции

Практические методы:

1. Метод упражнений
2. Метод разучивания по частям
3. Метод разучивания в целом
4. Соревновательный метод
5. Игровой метод
6. Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
2. Общефизические упражнения
3. Специальные физические упражнения
4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: Общеразвивающий этап обучения 4-18 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на общеразвивающий этап и минимальное количество лиц, проходящих подготовку

| Этапы подготовки | Минимальный возраст | Продолжительность обучения (лет) | Год обучения | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю) | Максимальный количественный состав группы (чел) |
|---------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------|---|---|
| Общеразвивающая программа | 4 года | 3 | весь период | 6 | 30 |

Режимы тренировочной работы. Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в

соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

К занятиям на общеразвивающем этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, заявление родителей. Основой на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Тестирование
2. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
3. Соревнования.

Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы общеразвивающих групп. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки.

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств.

Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам технике и тактике игры в футбол.

Общеразвивающий этап основная задача которого – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественной полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться –

учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Можно организовывать внутрисекционные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, а конкретные мальчики и девочки, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры.

Относительный объем средств общей физической подготовки в первые три года (общеразвивающая программа) изменяется так: 18, 16 и 15%. Такая динамика обусловлена следующими причинами:

- дети пришли в играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60–70%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме;

- чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

Следует отметить еще одну тенденцию планирования. Объем средств технической подготовки на общеразвивающем этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

**Соотношение объемов часов тренировочной нагрузки
в группах общеразвивающего этапа по виду спорта футбол (СОГ)**

| Общеразвивающая программа | Общеразвивающий этап | |
|--|----------------------|--------------|
| | 1 год | Свыше года |
| Общая физическая подготовка % | 46 18 % | 41 16-15% |
| Специальная физическая подготовка % | 12 5% | 25 10% |
| Техническая подготовка % | 100 40% | 100 40% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка % | 46 18% | 43 17% |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка % | 48 19% | 43 17% |

Годовой учебный план по мини-футболу (в часах)

| п/п | Разделы подготовки | Весь период |
|-----|---|-------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 104 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 34 |
| 4. | Техническая подготовка | 70 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 |
| 6. | Интегральная подготовка | - |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 6 |
| 8. | Соревнования | 10 |
| 9. | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 4 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - |
| 11. | Общее количество часов | 252 |

Рабочая программа

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие футбола в России и за рубежом.

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

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП

6. Понятия спортивной техники и тактики. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). спортивной тренировки.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбывании, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)

- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития

быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

1. Упражнения с предметом
 - С набивными мячами
 - Упражнения с гантелями и штангами
2. Акробатические упражнения
 - Кувырки
 - Перекаты, перевороты
 - Упражнения на батуте
3. Беговые упражнения
 - Бег (30,60,100,400,500, 800м) о Бег (6 минут, 12 минут)
4. Спортивные игры
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Ручной мяч
5. Подвижные игры и эстафеты.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этом возрасте имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая

необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходим еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основным методом развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности учащихся.

Быстрота, как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения и частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка и т.п) и без предмета: разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприсяде, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и

вправо и пр). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера-преподавателя, с заданием, с предметом в руках.

Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 60м, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10м, 4x10м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см., бросать мяч снизу, из-за головы. Толкание набивного мяча (1кг).

3.3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты;
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
3. Упражнения для вратарей;
4. Упражнения для развития специальной выносливости
5. Упражнения для развития ловкости.

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических качеств игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке приближенной к игровой (игры в двое ворот в разных составах), время игры каждой пары составов от 3 до 5 минут.

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа.

Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры.

Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо, влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом.

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: серединой подъема, носком. Внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения (финты) – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо-уход влево.

Отбор мяча отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Тактическая подготовка

Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Контрольные испытания

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЙ ЭТАП

ОФП:

- бег 30 м (сек.)
- бег 300 м (сек.)
- прыжки в длину (см) СФП:
- бег 30м с ведением мяча (сек.)
- вбрасывание мяча на дальность (м.) Техническая подготовка:
- удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
- жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

Планирование и контроль две, тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. Документы планирования составляются на основе того, что тренер-преподаватель:

- получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализирует эту информацию;
- на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта тренировочного занятия);
- реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Такое информационное обеспечение учебного и тренировочного процесса должно быть на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности обучающихся.

| Упражнения | ОРГ | | |
|--|------|------|------|
| | | | |
| | «5» | «4» | «3» |
| ОФП: | | | |
| 1. бег 30м (сек.) | 5,7 | 6,3 | 6,7 |
| 2. бег 300м(сек.) | 65,0 | 70,0 | 75,0 |
| 3. прыжки в длину с места(см.) | 165 | 160 | 155 |
| СФП: | | | |
| 4. бег 30м с ведением мяча (сек.) | 7,0 | 7,5 | 8,5 |
| 5. Вбрасывание мяча на дальность (м.) | 10 | 9 | 8 |
| Техническая подготовка: | | | |
| точность(число показаний из 10 ударов) | 4 | 3 | 2 |
| 7. жонглирование мячом (кол-во раз) | | | |
| 6. Удары по мячу на | | | |

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую суммы баллов.

Таблица результатов по бальной системе

| Возраст (лет) | Количество упражнений | Сумма баллов |
|---------------|-----------------------|--------------|
| 4-5 | 7 | 21 |
| 6-7 | 7 | 21 |
| 8-9 | 9 | 27 |
| 10-11 | 13 | 39 |
| 12-13 | 13 | 39 |
| 14-15 | 12 | 36 |
| 16-18 | 12 | 36 |

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в апреле-мае каждого учебного года.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Обучающиеся групп общеразвивающего этапа обучения представляют в учебную часть медицинские справки в которых значится : «здоров», «секцию посещать может». Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований,
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов,
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок,
- переключение с одних упражнений на другие,
- рациональная организация всего режима дня в целом,

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка,
- психорегулирующая тренировка,
- применение мышечной релаксации,
- просмотр кинофильмов.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание,
- витаминизация,

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

На общеразвивающем этапе обучения основными задачами являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
2. повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
3. научить элементарным приёмам работы с мячом;
 1. научить простым правилам игры в футбол.

Примерный учебно-тематический план на год

| № п/п | Программный материал | Кол-во |
|-------|----------------------|--------|
|-------|----------------------|--------|

| | | часов |
|----|---|-------|
| 1. | Теоретическая подготовка: | 10 |
| 2. | <p>Общая физическая подготовка:</p> <p>2. Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Силы мышц рук - Силы мышц ног <p>Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ для развития быстроты <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гибкости ног <p>3. Упражнения для развития ловкости:</p> | 104 |

| | | |
|----|---|------------|
| | <p>Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.</p> <p>5. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кувырки - Перекаты, перевороты <p>6. Беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег (30,60,100) <p>7. Подвижные игры и эстафеты.</p> | |
| 3. | <p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития быстроты; - Упражнения для вратарей; - Упражнения для развития ловкости; | 34 |
| 4. | <p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника передвижений; - Удары по мячу ногой; - Удары по мячу головой; - Остановка мяча; - Ведение мяча; - Обманные движения (финты); - Отбор мяча; - Вбрасывание мяча из-за боковой линии; - Техника игры вратаря; | 70 |
| 5. | <p>Тактическая подготовка:</p> <p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные действия без мяча; - Индивидуальные действия с мячом; <p>2. Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные действия; - Групповые действия; | 14 |
| 6. | <p>Контрольные испытания:</p> <p>- тестирование по учебным контрольным нормативам</p> | 4 |
| 7. | Судейская практика: | 6 |
| 8. | Соревнования: | 10 |
| | ВСЕГО ЧАСОВ: | 252 |

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера. Тренер-преподаватель полностью в ответе за

будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

-Сущность и структура воспитательного процесса.

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

Компоненты воспитательной работы: -цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели; -знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; -владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов; -выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

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

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; - учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение

правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий спортом, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Ворота мини-футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч мини-футбольный | штук | 22 |
| 3 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 4 | Фишки для обводки | штук | 20 |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 6 | Полудуги | комплект | 6 |
| 7 | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 1 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 9 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

5. Перечень информационного обеспечения

Основная:

1. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011.
2. Гибаддулин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт. 2011 год
3. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 год
5. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год

Дополнительная:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
4. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.
5. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
6. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
7. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
9. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.