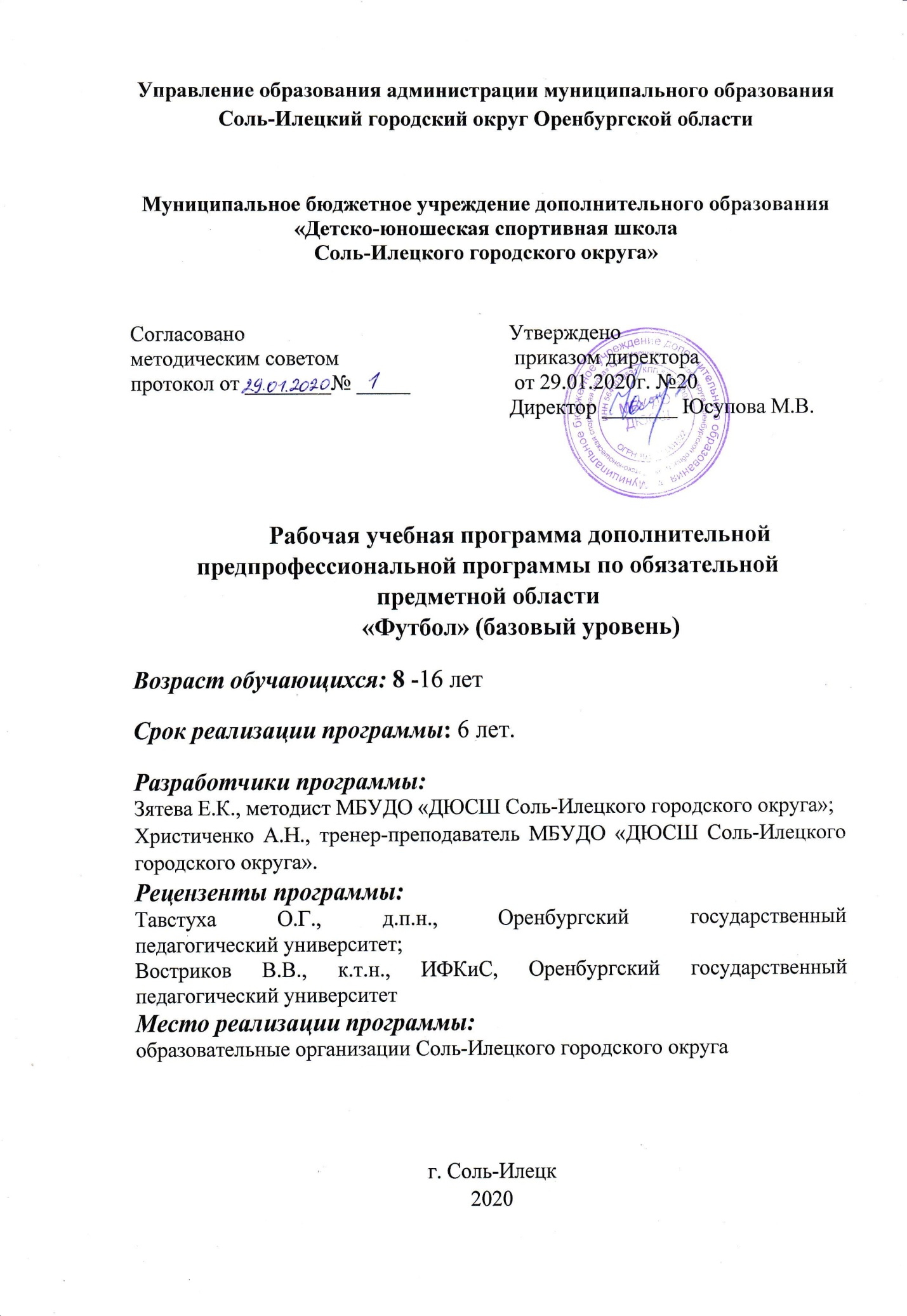
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1. Учебный план | 4 |
| * 1. Содержание учебного плана | 4 |
| * 1. Техническая и тактическая подготовка | 7 |
| * 1. Психологическая подготовка | 14 |
| * 1. Педагогический и врачебный контроль | 15 |
| * 1. Восстановительные мероприятия | 17 |
| 1. Специальные навыки | 19 |
| 1. Физкультурные и спортивные мероприятия | 22 |
| 1. Система контроля и зачетные требования. Промежуточная и итоговая аттестация | 22 |
| 1. Условия реализации Программы | 23 |
| 1. Результативность Программы | 24 |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа дополнительной предпрофессиональной программы по обязательной предметной области «футбол» (далее – Программа) предусматривает базовый уровень сложности в освоении обучающимися программного материала. Содержание обязательной предметной области «футбол» рассматривается в совмещении с дополнительным видом спорта «специальные навыки».

Программа отвечает требованиям к физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающей безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранности их имущества, а также методам контроля в соответствии с национальными стандартами;психофизическим, возрастным и индивидуальным, в том числе гендерным, особенностям обучающихся.

**Цель реализации Программы**: формирование профессионального самоопределения обучающихся на основе развития мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

**Образовательные:**

1. Формировать важные двигательные умения и навыки, отражающие готовность к проявлению наиболее рационального способа решения двигательной задачи;

2. Обучать умению самостоятельно планировать, организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой.

3. Обучать здоровьеформирующим технологиям: функциональным пробам, профилактике осанки, формирования телосложения.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.
2. Формировать у юных спортсменов ориентацию на традиционные ценности физической культуры и спорта.

3. Воспитывать обучающихся на принципах «feаrplay»: умение работать в команде, гордость за командные достижения, уважение к достижениям и победам соперников, умение сопереживать.

4. Воспитывать у юных спортсменов социальную активность, самостоятельность**.**

5. Воспитывать у обучающихся способность к переносу полученных в результате спортивного образования знаний, умений, навыков в социум.

6. Воспитывать гражданственность, патриотизм, толерантность, эмпатию на традициях спорта.

**Развивающие:**

1. Развивать потребностно - мотивационную сферу к занятиям спортом у юных спортсменов

2. Развивать оперативное и тактическое мышление.

3. Развивать волевые качества, такие как: самообладание, решительность, целеустремленность, самоотверженность,

4. Развивать психомоторные функции; формирование морально – волевых качеств на основе ценностей спорта.

**Оздоровительные:**

-содействовать физическому развитию детей, повышению их работоспособности, закаливанию, охране здоровья, расширению функциональных возможностей организма.

**Принципы построения программы**

Дополнительная предпрофессиональная программа построена на принципах:

• комплексности, предусматривающую тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

• преемственности, определяющую последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

• вариативности, предполагающую осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юным спортсменом программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**2. Учебный план**

**ОТДЕЛЬНО ЕХСЕL**

**2.1 Содержание учебного материала**

**Специальная физическая подготовка**

1. Развитие ГИБКОСТИ:

− Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;

− Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук− до предела, полушпагат, шпагат);

− Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:− наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);

− Перешагивание и перепрыгивание;

− «Выкрутасы» и круги;

− Упражнения на гимнастической стенке;

− Упражнения на гимнастической скамейке.

2. Развитие БЫСТРОТЫ:

− Повторный бег по дистанции 10-15 метров;

− Бег со старта и с ходу с максимальной скоростью от 10 до 30 метров;

− Бег по наклонной плоскости вниз.

3. Развитие ЛОВКОСТИ:

− Разнонаправленные движения рук и ног;

− Кувырки вперед, в стороны с места;

− Стойка но лопатках;

− Упражнения в равновесии;

− Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками;

− Жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней− частями подъема, бедром);

− Метание мячей в неподвижную цель;

− Метание после кувырков, перекатов.

4. Развитие СИЛЫ:

− Упражнение с преодолением собственного веса;

− Подтягивание из виса;

− Отжимание в упоре;

− Приседание на одной и двух ногах;

− Лазанье по канату, лестнице;

− Перетягивание каната;

− Упражнения с набивными мячами.

5. Развитие ВЫНОСЛИВОСТИ:

− Равномерный и переменный бег до 500 м.;

− Дозированный бег по пересеченной местности;

− Ходьба на лыжах с подъемами и спусками;

− Плавание.

ДЛЯ ВРАТАРЕЙ. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные техникотактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**2.2 Техническая и тактическая подготовка**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

• ***Техника владения мячом полевого игрока***

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

*Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами:*

• удары по неподвижному мячу с места,

• удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара),

• удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега.

*При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование:* сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния.

Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

*Удар с лета* - один из наиболее сложных технических приемов игры.

*Удары с полулета* выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

*Удары по мячу головой*

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

*Остановки мяча*

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

*Ведение мяча*

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

*Обманные движения (финты)*

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

*Отбор мяча*

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

*Вбрасывание мяча*

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

*•* ***Техника владения мячом вратаря***

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

*Ловля мяча*

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающими мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

*Отбивание мяча*

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

*Перевод мяча*

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

*Броски мяча*

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

*•* ***Тактика нападения***

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

*Индивидуальная тактика*

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

*Групповая тактика*

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

*Командная тактика*

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

***• Тактика защиты***

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

*Индивидуальная тактика*

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

*Групповая тактика*

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

*Командная тактика*

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

***• Тактика игры вратаря***

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

*Действия вратаря в обороне*

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

*Действия вратаря в атаке*

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

*Руководство действиями партнёров*

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

**2.3 Психологическая подготовка.**

*Психологическая подготовка* направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);

3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5. Развитие способности управлять своими эмоциями;

6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;

2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

**2.4 Педагогический и врачебный контроль**

**Педагогический контроль**– это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитаниядля оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями,которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д..

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий ивносятся коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется следующие виды педагогического контроля:

1. *Предварительный контроль*проводится обычно в начале учебногогода (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивнаяквалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям(к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнитьучебные задачи, средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль*предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередногоупражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям,как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль*проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время

восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль*служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозированияфизических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль*проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данныеитогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивныхрезультатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**Методы контроля.** В практике физического воспитания применяютсяследующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, приемучебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Педагогическое наблюдение позволяет преподавателю получать информацию о проявлении интереса, степени внимания, внешних признаках степени утомления (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координациидвижений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологическихпроцессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, чтоони не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде:

1) рассказа (например, о значении занятийфизическими упражнениями);

2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие);

3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений);

4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельныхкомпонентов.

В практике физического воспитания для контроля знаний применяется

письменный опрос в форме тестирования с выборочными вариантами ответов.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического

воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных

задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами центральной районной больницы. Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в случаях заболевания по направлению тренера.

**2.5 Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма. Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью. Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

*Психологические средства* способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

— оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

— рациональный распорядок дня;

— личная гигиена;

— специализированное питание и рациональный питьевой режим;

— закаливание;

— гигиенические условия тренировочного процесса;

— специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, временные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социальногигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий. Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

— создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

— повышать спортивную работоспособность;

— воспитывать организованность и сознательную дисциплину.

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

— выполнять различные виды деятельности в определенное время;

— правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

— выбирать оптимальное время для тренировок;

— регулярно питаться;

— соблюдать режим сна.

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

**3. Специальные навыки**

Мы уже знаем, что длительность тренировки не должна превышать полутора часов и в день должна быть всего одна тренировка. Также мы знаем, что все упражнения, включая разогрев, должны совершаться с мячом. Привычка к мячу должна вырабатываться с детства, а задача футбольного тренера – воспитать футболиста, а не атлета. Что делать после разминки? Есть пять базовых упражнений, которые нужно выполнять в определённом порядке. Длительность каждого – примерно 18 минут.

**1. Квадрат**

Ключевое упражнение, которое известно всем. На ограниченном пространстве несколько игроков контролируют мяч, один или двое его отбирают. Стандартные варианты: четверо против одного или двоих, пятеро против двоих. Тот, кто отобрал мяч, меняется с тем, у кого отобрал. Это важное упражнение для тех, кто владеет мячом. Игра в квадрат развивает сразу несколько навыков. Среди них: игра в пас, скорость мышления, техника, периферийное зрение, концентрация. Это не моделирование реальности, футбольного матча, упражнение служит для развития комплекса навыков. Начинать играть в квадрат можно с шести лет.

**2. Владение мячом**

Это упражнение требует большего пространства. Игроки делятся на команды. Базовый вариант: прямоугольный участок, примерно 20х30 метров. Играют три команды по шесть человек. Они разбиваются по полю вперемешку. Назовём наши команды «А», «Б» и «В». Суть упражнения в следующем: две команды, например «А» и «В», владеют мячом, «Б» его отбирает. Итого, у нас 12 игроков, которые владеют мячом, шестеро его отбирают. Когда «Б» отберёт мяч у «А», команды меняются, теперь «А» отбирает у «Б» и «В». Должна сохраняться постоянная пропорция 12 на 6, чтобы было численное большинство и возможность для многих вариантов игры в пас.

Разница по сравнению с предыдущим упражнением – появляется командная работа. Раньше каждый играл за себя, теперь нужно работать в команде. Это развивает командное мышление. Упражнение, как и предыдущее, состоит из трёх заходов по 5-6 минут каждый. Между заходами – минутная пауза. Начинать можно с шести лет.

**3. Позиционная игра**

По-испански это упражнение называется «игра во владение». Оно похоже на предыдущее, но игроки действуют по своим позициям. Их может быть шесть или, оптимально, семь. Центральные защитники, латерали, шестой и восьмой номера (центральные полузащитники) и «десятка». У них отбирают мяч пять игроков. После отбора команды не меняются игроками, ведь цель упражнения – наработать связи между футболистами, которые владеют мячом.

В этом упражнении важно, чтобы мяч постоянно менял направление, а игроки открывались под пас. Как хорошо восьмой номер взаимодействует с пятым, шестым, вторым и десятым? Отбирающие мяч постоянно перекрывают линии паса, нужно двигаться и открываться, предлагать себя для паса. Должно быть как можно больше треугольников, потому что, играя в треугольнике, ты отдаёшь пасы вперёд или по диагонали, а не поперёк поля.

Важный навык, которые развивается при позиционной игре, – умение использовать свободное пространство, чтобы открыться и получить пас. Распространённая ошибка – идти к игроку с мячом, приближаться к мячу. Это неправильно, чем ты ближе к игроку с мячом, тем проще отрезать тебя, перекрыть линию паса. Приближаясь к нему, ты создаёшь ему проблему. Нужно отдаляться от игрока с мячом, оставаясь на линии паса, тогда ему будет проще передать тебе мяч.

Критерии, по которым определяется, качественно ли игроки выполняют упражнение, следующие: скорость передвижения мяча, частота изменения вектора движения мяча, использования пространства, интенсивность игры в пас.

Если полевых игроков в составе команды меньше 24, можно играть не семеро на пятеро, а семеро на четверо, тогда это упражнение могут выполнять сразу две группы, каждая на своей половине поля. 22 полевых игрока – минимум для взрослой команды, и заняты будут все полевые игроки одновременно. Это упражнение можно использовать для команды старше 10 лет.

**4. Игра в урезанных составах**

Игра с двумя командами. Двое на двое или трое на трое. У каждой команды за спиной маленькие ворота, так что это упражнение на результат в виде забитых голов. Одновременно с командами на поле действует свободный игрок. Он играет всегда за ту команду, которая владеет мячом. Если с мячом «жёлтые» – он за «жёлтых». Если мяч перехватили «красные» – он за «красных». Свободных игроков может быть и двое, если играют трое на трое.

Как и все предыдущие упражнения, это развивает комплекс навыков. Скорость мышления, периферийное зрение, скорость работы с мячом, игра в пас. Но это также помогает развивать навыки игры один в один, улучшает дриблинг и ведение мяча.

**5. Футбол**

Упражнение, которым нужно заканчивать тренировку. «Футбол» — это игра семь на семь или восемь на восемь со свободными игроками. Свободные игроки необходимы в этом упражнении, это добавляет игре интенсивности, а мяч должен двигаться очень быстро. Можно увеличить количество, чтобы задействовать всю команду, пусть будет девять на девять и трое свободных. «Матч» длится два тайма по девять минут.

При выполнении этого упражнения важно помнить: это не футбол. В футбольном матче важен результат. В упражнении важны навыки, которые выбирает сам тренер, поэтому правила должны отличаться от футбольных. Например, вводятся свободные игроки, которые добавляют скорости.

Другой пример. Играешь составами 11 на 11, и, чтобы перевести мяч в атаку, сначала защитники должны дать друг другу не меньше 10 пасов. Если мы хотим владеть мячом, хотим, чтобы это было нашим стилем, мы должны уметь это делать. Пасы в защите не представляют угрозы сопернику? Да, но мы должны показать свой стиль – мы не будем давать необдуманные пасы и терять мяч, мы его сохраним. Нам нравится владеть мячом, пусть попробуют его отнять.

Или ещё один пример. Свободные игроки выходят на поле с бровки. И, играя в пас, они должны пересечь всё поле, с фланга на фланг. Только после этого можно играть в атаку. Это тоже развивает контроль мяча, мышление, командную игру – вообще все качества, необходимые футболисту.

**Общие рекомендации**

Если кто-то ошибается, упражнение нужно остановить. Не критиковать за ошибку, а объяснить, как надо. Например, показать, где нужно находиться, чтобы использовать свободное пространство и открыться для паса. Ключевой фигурой в организации игры является треугольник. Чем больше треугольников, тем проще перемещать мяч в атаку.

Необходимо следить, чтобы в каждом упражнении сохранялась максимальная интенсивность. Если упражнение выполняется медленно, от него не будет пользы. Всё должно выполняться быстро. Только так можно научить игроков постоянной концентрации и «включённости» в происходящее на поле.

**4. Физкультурные и спортивные мероприятия**

Одним из компонентов подготовки юного спортсмена является участие его в соревнованиях: контрольных, квалификационных, календарных.

Соревнования бывают:

*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. Городские, районные*, *областные*

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города, области.

Проведение соревнований, планирование занятий осуществляется с использованием технологий здоровьесбережения:

**5. Система контроля и зачетные требования**

Освоение Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

*Текущий контроль* за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится в течение учебного периода.

Формой текущего контроля обучающихся в виде спорта по программе является: тестирование общей, специальной, технической подготовки.

*Промежуточная аттестация* проводится не реже двух раз в год. Формами проведения промежуточной аттестации являются: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по базовым предметным областям, соревнования, сдача нормативов. Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в рабочих протоколах аттестации по предметным областям.

*Итоговая аттестация* проводится в последний год освоения программы во втором полугодии.

Формами итоговой аттестации являются: сдача контрольных нормативов по базовым предметным областям, мониторинг показателей общей и специальной подготовки выпускников, выступления в соревнованиях.

**6. Условия реализации Программы**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

***Материально-техническое обеспечение:***

Мячи футбольные;

насос с иглой для надувания мячей;

сетка для переноса и хранения мячей;

футбольные ворота (для мини-футбола);

сетки для футбольных ворот;

жилетки игровые разного цвета;

флажки разметочные с опорой;

стойки для обводки;

конусы;

фишки;

свисток судейский;

секундомер.

***Информационное обеспечение:***

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

***Кадровое обеспечение:***

тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;

конвенцию о правах ребенка;

возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;

специфику развития интересов и потребностей обучающихся;

методику поиска и поддержки одаренных детей;

содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;

методы развития и повышения мастерства обучающихся;

современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

технологии педагогической диагностики;

основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;

правила по охране труда и пожарной безопасности.

**7. Результативность реализации Программы**

Итогом реализации Программыявляетсяразвитиеу обучающихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом,профессиональное самоопределение обучающихся (поступление в вузы, колледжи физкультурно-спортивной направленности, военные вузы, вузы МЧС).

У обучающихся сформированы важные двигательные умения и навыки, отражающие готовность к проявлению наиболее рационального способа решения двигательной задачи: участвуя в соревнованиях различного уровня обучающиеся выполняют разрядные требования в соответствии со Всероссийской единой спортивной классификацией, становятся победителями и призерами соревнований.

Обучающиеся научены умению самостоятельно планировать, организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой на основе здоровьеформирующих технологий. Могут проводить занятия с младшими обучающимися, осуществляют волонтерскую работу на соревнованиях. Имеют разряд юного судьи и участвуют в судействе соревнований муниципального и областного уровней.