



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом совете
протокол № _____
от «__» _____ 202_г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ «Школа № 131»
от «__» _____ 202_г. № _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Футбол»



Программа рассчитана на 1 год.
Возраст детей от 11 до 15 лет.
Разработчик:
Учитель физической культуры
Лукашин Александр Владимирович

г. Нижний Новгород,

2021 год

Содержание

1.	Информационная карта программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Календарный учебный график	12
4.	Рабочая программа	13
5.	Оценочный материал	38
6.	Методический материал	41
7.	Материально-техническое обеспечение	46
8.	Информационное обеспечение программы	47

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа "Футбол"
2.	Автор и руководитель программы	Учитель физической культуры: Лукашин Александр Владимирович
3.	Территория, представившая программу	Нижний Новгород, Приокский район.
4.	Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №131».
5.	Адрес организации	603144 Нижний Новгород, ул. Цветочная, дом 6.
6.	Телефон	(831) 437-87-01
7.	Форма проведения	Занятия детского спортивного объединения.
8.	Цель программы	Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании
9.	Специализация программы	Футбол
10.	Сроки реализации программы	1 год
11.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №131», Приокского района.
12.	Официальный язык программы	Русский
13.	Общее количество участников	10-15 человек.

14.	География участников программы	Обучающиеся МБОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район.
15.	Условия участия в программе	Желание детей, заявление от лица родителей (законных представителей), основная группа здоровья.
16.	Условия размещения участников	Спортивный зал; Тренажерный зал.
17.	Краткое содержание программы	<p>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. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Приказа №1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и направлена на развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является программой **спортивно-оздоровительной направленности**.

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.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Изучение данного курса позволит обучающимся:

- сформировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
- осуществить подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовить одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организовать досуг и сформировать потребности в поддержании здорового образа жизни;

- создать условия для физического образования, воспитания и развития детей.

Педагогическая целесообразность программы объясняется выбором основных задач реализации Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основной **целью** реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в футбол;
- Освоение специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- Приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии и роли в формировании здорового образа жизни;
- Формирование стойкого интереса к занятиям.

Развивающие:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков;
- Привитие навыков соревновательной деятельности;
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.
- Развитие координации движений и основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота реакции;
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитывающие:

- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива;
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Планируемые результаты реализации программы:

Личностными результатами освоения курса являются:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к

окружающим.

Метапредметными результатами освоения курса являются:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Предметными результатами освоения курса являются:

- Владение техническими приемами и тактическими взаимодействиями;
- Владение техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- Организация самостоятельных занятий футболом, а также, с группой товарищей;
- Контроль и регулирование функциональном состоянием организма при выполнении физических упражнений;
- Владеть игровыми ситуациями на поле;
- Играть в футбол по правилам;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по футболу:

- Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
- Большой объем соревновательной деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

- **Возраст детей и сроки реализации программы, наполняемость учебных групп:**

Программа предназначена для обучающихся 12–18 лет, и направлена на развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий футболом. Деятельность спортивного объединения осуществляется на базе МБОУ «Школа № 131» Приокского района г.Н.Новгорода. К деятельности привлекаются учащиеся 6 -11 классов, классные руководители, и администрация школы.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (60 минут).

Программа может быть реализована в дистанционной форме.

- беседы, лекции, теоретические занятия;
- тестовые задания по тактическим действиям игры;
- просмотры и разборы футбольных матчей;
- практические занятия по общей физической подготовке.

Работа строится на основании дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Футбол».

Сроки реализации:

Курс рассчитан на 72 часа, по 2 часа в неделю. Срок реализации программы – 1 учебный год.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по подведению итогов реализации программы:

Подведение итогов реализации программы осуществляется через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;
- соревнования различного уровня;
- испытания по контрольным нормативам и выявление уровня физической подготовленности занимающихся.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа №131"

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ "Школа №131"

от «__» _____ 202_ г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы

«Футбол»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель:

учитель физической культуры

педагог дополнительного образования

Лукашин Александр Владимирович

г. Нижний Новгород

2021 год

Аннотация к рабочей программе

«Футбол»

В рамках данной программы обучающиеся смогут сформировать и развить творческие и спортивные способности, так же программа направлена на удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание работы	Практика\ Теория Кол-во часов	Дата проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с обучающимися. Организационное занятие.	Теория	06.09.
2.	История и правила игры в футбол. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Теория	08.09.
3.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	Практика	13.09
4.	ОРУ. Техника передвижения игрока. Работа с мячом на месте и в движении.	Практика	15.09
5.	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча различными способами. Передача мяча в парах.	Практика	20.09.
6.	ОФП.	Практика	22.09.
7.	Передача мяча. Удары по воротам. Игра футбол.	Практика	27.09.
8.	Работа с мячом в парах, тройках. Игра в «квадрат». Игра в футбол.	Практика	29.09

9.	Жонглирование. Стандартные положения.	Практика	04.10.
10.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	06.10.
11.	ОФП.	Практика	11.10.
12.	Работа с мячом в воздухе. Ведение мяча в парах. Удары по воротам.	Практика	13.10.
13.	Жонглирование. Игра в «квадрат». Работа с вратарями.	Практика	18.10.
14.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	20.10.
15.	Лекция на тему: Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.	Теория	25.10.
16.	ОФП	Практика	27.10.
17.	ОФП.	Практика	01.11.
18.	Тактический разбор игры.	Теория	03.11.
19.	Жонглирование. Ведение мяча. Игра в футбол.	Практика	08.11.
20.	Подвижные игры. Тактика оборонных действий.	Практика	10.11.
21.	Стандартные положения. Игра в нападении.	Практика	15.11.
22.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	17.11.
23.	ОФП.	Практика	22.11.
24.	Технико-тактические действия в обороне.	Практика	24.11.
25.	Жонглирование мяча в парах, тройках. Удары по воротам. Работа с вратарями.	Практика	29.11.
26.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча.	Практика	01.12.
27.	Упражнения на развитие приема и передачи мяча. Работа с вратарями. Игра в футбол.	Практика	06.12.
28.	ОФП.	Практика	08.12.
29.	Жонглирование мячом. Игра в «квадрат». Игра в футбол в	Практика	13.12.

	малых составах.		
30.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	15.12.
31.	Упражнения на развитие гибкости. Стандартные положения.	Практика	20.12.
32.	Упражнения на развитие приема и передачи мяча. Подвижные игры. Игра в ручной мяч.	Практика	22.12.
33.	ОФП.	Практика	27.12.
34.	Технико-тактические действия в обороне. Игра в футбол.	Практика	29.12.
35.	Технико-тактические действия в нападении. Игра в футбол.	Практика	10.01.
36.	Упражнения на развитие гибкости. Игра в футбол в малых составах.	Практика	12.01.
37.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	17.01.
38.	ОФП.	Практика	19.01.
39.	Технико-тактические действия в обороне и нападении. Стандартные положения.	Практика	24.01.
40.	Ведения мяча различными способами. Приём и передача мяча. Удары по воротам.	Практика	26.01.
41.	Подвижные игры. Игра в «квадрат». Игра в футбол.	Практика	31.01.
42.	ОФП.	Практика	02.02.
43.	Упражнения на развитие гибкости.	Практика	07.02.
44.	Ведения мяча различными способами. Приём и передача мяча. Удары по воротам.	Практика	09.02.
45.	Технико-тактические действия в обороне и нападении. Стандартные положения.	Практика	14.02.
46.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	16.02.
47.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	21.02.

48.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	23.02.
49.	Тактический разбор игры.	Практика	28.02.
50.	Упражнения на развитие гибкости.	Практика	02.03.
51.	Жонглирование мячом. Техника приема и передачи мяча. Работа с вратарями.	Практика	07.03.
52.	Стандартные положения. Игра в футбол.	Практика	09.03.
53.	Игра в футбол.	Практика	14.03.
54.	Игра в ручной мяч. Игра в футбол в малых составах.	Практика	16.03.
55.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	21.03.
56.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	23.03.
57.	Работа с мячом в воздухе. Ведение мяча в парах. Удары по воротам.	Практика	28.03.
58.	ОФП.	Практика	30.03.
59.	ОФП	Практика	04.04.
60.	ОФП	Практика	06.04.
61.	ОФП.	Практика	11.04.
62.	Упражнения на гибкость.	Практика	13.04.
63.	Ведение мяча различными способами. Прием и передача мяча. Удары по воротам.	Практика	18.04.
64.	Игра в футбол.	Практика	20.04.
65.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	25.04.
66.	Учебно-тренировочная игра.	Практика	27.04.
67.	Подготовка к аттестации.	Практика	04.05.

68.	Подготовка к аттестации.	Практика	11.05.
69.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	Практика	16.05.
70.	Игра в футбол.	Практика	18.05.
71.	Игра в футбол.	Практика	23.05.
72.	Игра в футбол.	Практика	25.05.
	Всего 72 часа		

Содержание программы:

Общая физическая подготовка (ОФП)

Решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

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 месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание 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 в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями: 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 полуприсяду.

- Упражнения мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и 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, 100м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину с места.
- Многоскоки.

6. Спортивные игры.

- Ручной мяч;
- Баскетбол
- Волейбол.

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.

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

3. 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».

4. 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 мяча на дальность.

5. 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 конусов с ударами по воротам.

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

численности составом.

6. 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. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой и обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

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 -

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 следующие методические приемы

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. Резанные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резанный 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.
- 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 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 опускающимися 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. Труднодостижимые 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 площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнеров.

- 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.

Игровая подготовка

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 также 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, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам *определенные задания*.

1. Если команда забьет 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 x 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. На пример 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.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10–15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, 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. Выбатывает 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).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

Оценочный материал программы

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого 2 раза в год (в начале учебного года и в конце) проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

	Контрольные упражнения	Возраст (лет)								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1	5,1	5,0	5,0	4,8	4,5	4,5
2	Бег 300 м (с)	72	61	59	59	55	55	52	50	50
3	6–минутный бег (м.)	1050	1150	1300	1300	1350	1350	1370	1500	1500
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165	165	170	170	185	200	200
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3	6,3	6,0	6,0	5,5	5,0	5,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45	45	50	55	55	60	65
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12	12	15	15	20	25	30
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5	5	10	10	15	20	25
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11	10,5	10,5	10	10	9	8

	Контрольные упражнения	Возраст (лет)								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13	15	15	20	25	30	30

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года учащиеся:

- Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- Осваивают основные средства ОФП;
- Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
- Выполняют основные действия игры вратаря;
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- Осваивают основы коллективной игры;
- Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

После года обучения занимающийся в секции должен знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- правила использования спортивного инвентаря;
- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля (дневник самоконтроля);
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;

- владеть игровыми ситуациями на поле;

- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

владеть: игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

Основные формы деятельности:

- спортивные игры,
- соревнования,
- выполнение тестовых заданий,
- зачёт

Зачётные требования обучения:

№	Вид испытания	Срок
1	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	13.09
2	Промежуточная аттестация. Сдача	16.05

	нормативов.	
--	-------------	--

Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация проводится в форме собеседования, сдачи нормативов, показательных выступлений техники владения мячом:

- Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено».
- Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методические рекомендации по реализации программы

Приёмы и методы работы с детьми

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от его применения.

Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы:

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных

компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время "словесные" методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Большой зал	Ед.изм.	кол-во
1.	Ворота для мини-футбола	шт	2
2.	Мячи для мини – футбола с сеткой	шт	10
3.	Скакалки	шт	20
4.	Мяч волейбольный	шт	2
5.	Жгуты, эспандеры	шт	по 4
6.	Фишки переносные, конусы	шт	20
7.	Мячи набивные (медицинбол)	шт	10
8.	Обручи	шт	10
9.	Гантели разновесные	шт	3
10.	Утяжелители для ног и рук	пар	5
11.	Шведская стенка	шт	10
12.	Мат гимнастический	шт	2
13.	Секундомер	шт	1
14.	Манишки	шт	20
15.	Рулетка	шт	1
16.	Свисток	шт	1

Информационное обеспечение программы:

1. Лаптев А.П., Сучилина А.А., «Юный футболист»: Учебное пособие для тренеров. – Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1983г.
2. Спирин А., Будогосский А., Футбол. Правила игры6 вопросы и ответы 2006год. Издание второе. Дополненное. Москва 2006г.
3. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания – Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1986г.
4. Качани Л., Горский Л., Тренировка футболистов – Братислава, Спорт, славацкое физкультурное издательство, 1984г.

5. Козловского В.И. Подготовка футболистов - Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1978г.
6. Футбол. Книга-тренер- Москва ООО «Издательство Эксмо», 2015г.
7. Гарбальяускас Ч.Л. Играем в ручной мяч – Москва. Издательство «Просвящение», 1988г.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1971г.
9. Лясковских К.П. Техника ударов- Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1977г.
10. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки - Минск «Высшая школа», 1980г