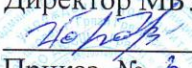


Липецкая область
Грязинский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Грязи

Согласовано с педагогическим
советом МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от «15» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
 И.В. Гордеев
Приказ № 3 от «15» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Футбол»

Для детей 7- 17 лет.
Срок реализации -1 год.

СОСТАВИТЕЛИ:
тренеры-преподаватели
по футболу
Тихомолов В.Ю.
Павлов Д.В.
Савельев К.В.
Шалимов В.А.

г. Грязи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка.
- II. Планируемые результаты.
- III. Организационно - педагогические условия.
- IV. Календарный учебный график.
- V. Рабочая программа
- VI. Оценочные материалы.
- VII. Методические материалы
- VIII. Литература.

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по футболу по содержанию имеет физкультурно-спортивную направленность. По своему функциональному предназначению обеспечивает обучающихся специальной игровой подготовкой. Форма организации занятий групповая, время реализации – длительный период подготовки.

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 29.12.2012г. № 273;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678 – р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи;
- Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ на 2022-2023 учебный год.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров

учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Цели программы –

На спортивно оздоровительном этапе :

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Для реализации цели образовательной программы решаются следующие **задачи**:

- организация учебного дня и недели с учетом санитарно-эпидемиологических норм и возрастных особенностей детей, занимающихся на отделении футбол;
- формирование знаний по укреплению здоровья, гармоничному всестороннему развитию;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применением их в различных условиях;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях; создание системы мониторинга показателей физической, технической, тактической, психологической подготовки;

Цели и задачи работы отделения футбол соответствуют целям и задачам спортивной школы Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

С учетом специфики вида спорта «футбол» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 7-17 лет.

Главная задача подготовки обучающихся на данном этапе заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку футболистов спортивных разрядов, резерва сборных молодежных и юношеских команд школы, района;
- постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

II. Планируемые результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня III спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;

- правила игры.

III. Организационно - педагогические условия.

МБОУ ДОД ДЮСШ имеет свою спортивную базу: есть два больших спортивных зала для занятий игровыми видами спорта, малый зал для занятий гимнастикой, тренажерный зал. Кроме того, на территории школы имеется футбольное поле с естественным травяным покрытием. В ноябре 2012 года на территории школы возвели многофункциональную спортивную площадку с искусственным покрытием. В 2018 году был построен новый стадион «Юность» с искусственным покрытием. В школе имеется необходимое для учебной деятельности спортивное оборудование. Учебно-тренировочные занятия проводятся как в здании ДЮСШ, так и в филиалах на базе образовательных учреждениях района. Школа организует целостный педагогический процесс, где главными лицами являются обучающиеся, тренеры, администрация, совместная деятельность которых направлена на сотрудничество с общей социально - педагогической системой города и района. Отделение обеспечено специалистами, владеющими методами отбора, подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным занятиям футболом.

Материально- техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по футболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал.
- Методические материалы, рекомендации;
- Форма (спортивная форма, соревновательная)
- Мячи футбольные, мини-футбольные;
- Ворота футбольные разного размера;
- Конусы;
- Видеоматериалы;
- Секундомер;
- Свисток.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной и итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		собеседование
2	Общая физическая подготовка	96	15	81	сдача контрольных нормативов (нормативов комплекса ВФСК ГТО)

3	Специальная физическая подготовка	46	6	40	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	98	4	94	мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольные испытания	6	1	5	
	Итого	256	36	220	

IV. Календарный учебный график.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября, заканчивается 31 мая. Прием заявлений и зачисление в ДЮСШ производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест и медицинской справки о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься спортом. Организация обучения строится в соответствии с образовательной программой, рассчитанной на 43 недели учебных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Занятия футболом проводятся по утвержденному директором школы расписанию. Начало учебных занятий в 8:00, окончание – 20:00 (для детей старше 16 лет – 21:00).

V. Рабочая программа.

5.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России - Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

2. История возникновения и развитие футбола в России и за рубежом.

История развития футбола в мире и нашей стране. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Количество занимающихся в России и в мире. История Олимпийского движения. Известные футболисты Липецкой области, района.

3. Правила игры. Оборудование, место, освещение и инвентарь – Основные правила игры в футбол. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Стадион, игровой зал и их размеры. Оборудование. Порядок проведения матча. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стадионы, игровые залы, ворота, мячи, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Мячи. Обувь. Экипировка футболиста.

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

5. Инструктаж по технике безопасности. Проведение инструктажа по технике безопасности согласно утвержденным инструкциям.

6. Психологическая подготовка.

Роль социальных начал в мотивации занятий футболистов. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере футболиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества футболиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки футболиста. Внутренняя психологическая готовность. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Психологическая неготовность к соревнованиям. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания. Саморегуляция.

7. Гигиенические знания и навыки. Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом, спортивное поведение. Основы рационального питания волейболистов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви. Личная и общественная гигиена.

8. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Медицинское обследование спортсмена. Систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья.

5.2. Общая физическая подготовка.

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевой пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах 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, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

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.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500 м. Кроссы от 1000 м до 1500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5.3. 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», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). 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»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

2) 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. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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 технико-тактические 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, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

5.4. Техничко-тактическая подготовка.

Техника передвижения:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении покатящимся с различными направлениями мячам.

Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

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

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

VI. Оценочные материалы.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического

контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся спортивно-оздоровительной группы, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания обучающиеся отделения сдают 2 раза в год (октябрь, май) по ОФП и один раз в год (май) по СФП на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольных испытаний:

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП и ОФП. По ОФП к концу года должна наблюдаться положительная динамика в сдаче нормативов (сдача нормативов ВФСК ГТО должна соответствовать бронзовому знаку согласно возрастной категории). Обучающиеся в течение срока обучения должны принять участие не менее чем в одних соревнованиях.

VII. Методические материалы.

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;

- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- **Практические:**
метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники волейбола;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными и специальными навыками, приемами, техниками, которые содействуют освоению игры в волейбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

VIII. ЛИТЕРАТУРА.

- Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.
- Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
- Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
- Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.
- Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.
- Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
- Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991
- Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
- Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
- Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.
- Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г.г.
- Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. (Библиотечка тренера)