

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №12»

«Рассмотрено»
на педагогическом совете

Протокол №1 от 23. 08.2017 г.

«Утверждаю»
Директор МОУДО «СШ №12»
_____ А.П. Степанов
Приказ № 46/1 от 01.09.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по дополнительной предпрофессиональной образовательной
программе по футболу
для тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения (10-13 лет)
(период базовой подготовки)**

Составитель:

тренер-преподаватель первой категории **Щекочихин А.А.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Методическая часть программы	6
4. Система контроля и зачетные требования	10
5. Ожидаемые результаты	10
6. Список литературы	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол» № 147 от 27.03.2013)
- Учебного плана МОУДО «СШ №12» на 2017/2018 учебный год;
- Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Красношеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. - М.: Советский спорт, 2016.

Рабочая программа разработана для *периода базовой подготовки* тренировочного этапа 1,2 годов обучения – срок обучения 2 года, режим тренировочной нагрузки - 9 часов в неделю.

Количество учащихся в группе -14-16 человек. Возраст - 10-13 лет.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- подготовка высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на региональных, Российских соревнованиях.

Основные задачи периода базовой подготовки

- укреплять здоровье и закалять организм обучающихся; прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Особенности методики преподавания для периода базовой подготовки

Методические рекомендации и программа для тренировочных групп в возрасте от 11 до 13 лет имеет огромное значение в процессе многолетней подготовки юных футболистов. На этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство футболиста.

При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, подростков, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

В учебно-тренировочной работе детский тренер должен знать морфологические и функциональные изменения в системах организма на разных этапах подготовки, а также учитывать при отборе педагогическую и психологическую пригодность детей, т. е. интеллектуальные способности юных футболистов, и пригодность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по футболу. Особенно нужно обратить внимание на состояние в тренировочном процессе функциональных систем и органов, определяющих достижения в футболе, т. к. без хорошей приспособляемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких и устойчивых результатов в футболе. При планировании учебно-тренировочной работы в группах на *этапе базовой подготовки* обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей и подростков, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении. Если возрастной период с 11 до 15 лет можно назвать относительно спокойным и является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике футбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. Поэтому примерно с 10 лет методом обучения

является подражание. Естественное развитие двигательной чувствительности к 11 годам практически завершается и в дальнейшем ее изменение зависит в основном только от тренировки. Юные футболисты в этом возрасте в принципе готовы осваивать практически любые по сложности технические приемы. Лимитирующим фактором для исполнения каких-либо приемов или заданий может быть недостаток естественного развития необходимых физических качеств.

Быстрый рост спортивных результатов впервые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Быстрый рост результатов в детском возрасте чаще всего связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения ребенка, подростка во взрослого. Замечено, что дети на какой-то отрезок времени могут опережать сверстников в развитии, но потом темп развития падает.

Ни для кого не секрет, что эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств. В возрасте от 11 до 13 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах) на тренировочном этапе ТЭ-1, ТЭ-2 гг.об.

Содержание учебного материала	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
		<u>Теория</u>										
1) История развития футбола	3			1	1			1				
2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	1				1		1			1	
3) Федеральный стандарт спортивной подготовки (условия и требования)	1	1										
4) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2		1								1	
5) Правила игры. Организация и проведения соревнования и по футболу	4			1	1		1		1			
6) Основы спортивного питания	2		1								1	
7) Требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу (ЕВСН)	1									1		
8) Общероссийские и международные антидопинговые правила	1						1					
9) Физиологические основы спортивной тренировки. Сведения о строении и функциях организма человека	2		1				1					
10) Общая и специальная физическая подготовка	3					1		1		1		
11) Основы техники и тактики футбола	6			2	1	1	1		1			
12) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2			1				1				
13) Установка перед играми и разбор проведённых игр	8		2		2				2	2		
14) Требования техники безопасности при занятиях по футболу	2	1				1						
ИТОГО:	41	3	5	5	5	4	4	4	4	4	3	
<u>Практика</u>												
1) Общая физическая подготовка	50	4	5	5	5	4	6	5	4	4	2	6
2) Специальная физическая подготовка	75	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6
3) Техническая подготовка	93	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4
4) Техничко-тактическая подготовка	64	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3
5) Инструкторская и судейская практика	12		2	2	2	2			2		2	
5) Восстановительные мероприятия и мед. обследование	8	2					2	2			2	
5) Другие виды спорта	8	1	2	1	2	1			1			
		28	31	29	31	29	30	29	29	26	29	19
ИТОГО:		310 часов										

Участие в соревнованиях												
1) Учебные и тренировочные игры	35	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	
2) Участие в соревнованиях	20	1		2		4		3	3	3	4	
ИТОГО:												55 часов
Приёмные и контрольно-переводные нормативы												
1) Приёмные и переводные нормативы, аттестация	8	4								4		
Самостоятельная работа в т.ч. по индивидуальным планам (*)	до 41										*	*
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ЧАСОВ (46 недель): 414ч	40	39	39	40	40	38	40	40	40	40	39	19

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание учебного материала рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбола), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Система контроля и зачетные требования.

Ожидаемые результаты- основные знания, умения и навыки, которыми должны овладеть воспитанники в процессе данной программы.

3.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Тематические разделы:

1. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу, Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России - требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу).

Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Физическая культуры в системе образования, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение

противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

2. Развитие футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Локобол», «Кожаный мяч», «Надежда», молодежные игры и т.д.; УЕФА; чемпионаты Европы и мира), о чемпионате Мира -2018.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. Сведения о строении и функциях организма человека, а также влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

5. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

6. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление

морально-волевых качеств.

Правила соревнований.

3.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый—второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общее развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).

6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу. Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (12 или 25 м). Ходьба на лыжах 1—2 км.

3.4. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

ТЕХНИКА ИГРЫ. **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной

стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко

летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика нападения.

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 (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие 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: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

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

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

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в первенстве СШ, первенстве города по средней возрастной группе. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся сдают контрольные нормативы.

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны сдать нормативные требования по ОФП, СФП, и техническому мастерству, основные требования – выполнение контрольно-переводных тестов (нормативов) для перевода на следующий год обучения.

Для перевода из одной учебной группы в другую обучающийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	ТЭ 1г.об.	ТЭ 2 г.об.
		10-11 лет	12-13 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (сек)	2,8 сек	2,75
	Бег на 15 м с хода (сек)	2,4 сек	2,35
	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	4,9 сек	4,85
	Бег на 30 м с хода (сек)	4,6 сек	4,55
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	190 см	175
	Тройной прыжок (см)	620 см	630
	Прыжок в высоту без взмаха (см)	12 см	12,5
	Прыжок в верх со взмахом руками (см)	20 см	21
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)	6м	6,4
Техническое мастерство	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,2	6,0
	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	40	48
	Обводка стоек и удар (сек)	8,00	7,30
	Удар по мячу ногой на точность с 11м (число попаданий) с 17м	4	6
	Жонглирование мячом (комплексное)	10	12
	Удар по мячу ногой с рук на дальность(м)	22	26
	Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)	35	40
	Бросок мяча на дальность (м)	12	16

5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом образовательной деятельности детей периода базовой тренировочного этапа являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;
- продолжение обучения перспективных детей на тренировочном этапе подготовки.
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по футболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2015.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2016 г.
3. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 80 с.
4. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2014. – 112с.
5. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 192 с.
6. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
7. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2016. – 35
8. И.А. Швыков. Подготовка вратарей в футбольной школе. Москва 2016 г.
9. С.В. Голомазов, Б.В.Чирва. Футбол, теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. Москва 2015 г.
10. С.В. Голомазов, Б.В.Чирва. Футбол, теоретические основы методики контроля технического мастерства. Москва 2016 г.