

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Педагогическим советом
от «08» мая 2020 г.
Протокол № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Детско-
юношеская спортивная школа»
Е.Н.Кочеткова

Приказ № 40/1
_____ 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей
«Финты в футболе»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: стартовый

Адресат программы: дети – 10-15 лет

Срок реализации: сентябрь-декабрь

Автор-составитель: Бычков В.Н.,

тренер-преподаватель по футболу

г. о. Зарайск
2020-2021 учебный год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	3
1.1 Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	4
1.3. Содержание программы.	5
1.4. Планируемые результаты.	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	9
2.1 Календарный учебный график.	9
2.2. Условия реализации программы.	11
2.3. Формы аттестации/контроля.	11
2.4. Оценочные материалы.	12
2.5. Методические материалы.	13
3. Список литературы	15

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с ОП МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» и Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта в МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа».

Направленность программы: техника - главное направление обучения в футболе для развития индивидуальных способностей детей в процессе игры. Обучение техническим приемам необходимо начинать с простых упражнений, но обязательно дополнять их игрой в футбол. Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническая подготовка футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике.

Актуальность данной программы: на базе технической подготовки, научиться зряче (т.е. «видеть поле») принимать решения в игре, что расширит возможности и повысит интерес детей к футболу.

Новизна программы. Для лучшей организации учебного процесса программа условно разделена на два относительно самостоятельных раздела: практический и теоретический. На практических занятиях главное направление: изучение элементов базовой техники обращения с мячом, освоение «школы» движений – системы гимнастических упражнений и правила их выполнения, правильность в координации движений без учета времени и знакомство и освоение финтов. Отдельно стоит вопрос по развитию общей выносливости, как основы физической подготовки юных футболистов. Занятия по теоретическому разделу программы, направлены на ознакомление и расширение знаний по теории футбола, разнообразности финтов в футболе их анализу и усвоению.

Отличительные особенности программы. Для развития индивидуальных способностей, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. В первую очередь следует научиться ведению мяча, затем

различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях.

Педагогическая целесообразность. Значимой психологической характеристикой данного возраста является поиск сопричастности к окружающему. При этом отсутствие жизненного опыта, доверие к окружающей действительности, психологическая незрелость, и в то же время желание действовать самостоятельно, «вырваться» из-под опеки взрослых делают детей особенно уязвимыми к различным воздействиям негативного характера. В этом возрасте детям нужно помочь наладить общение в коллективе с учетом принятых в нём норм взаимоотношений. Программа рассчитана на четыре месяца обучения с тренировочным планом на этот период и определяется содержанием и прогнозируемыми результатами.

Адресат программы - дети – 10-15 лет.

Объём программы: 32 часа.

Форма обучения – очная.

Виды занятий: практическое занятие, тренировочное занятие, теоретическое занятие, соревнование, турнир, мастер – класс, чемпионат.

Срок реализации программы: сентябрь – декабрь 2020г.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 16 недель занятий. Общее количество часов занятий с сентября по декабрь – 32 час.; количество часов в неделю – 2 час.; количество занятий в неделю – 1.

Учёт возрастных особенностей. В этот период отчетливо начинают проявляться индивидуально-типологические конституциональные особенности телосложения. По пропорциям тела ребенок уже похож на взрослого, но по сравнению с полностью сформированными юношами - ноги у мальчиков относительно короче, плечи более узкие. Физическое развитие мальчиков этого возрастного периода постепенно ускоряется, активизируются ростовые процессы, а вот набор веса пока еще отстает. В результате этого может формироваться угловатость фигуры, непропорциональность. В эти годы формируется голеностопный сустав, идет формирование осанки, поэтому серьезное внимание нужно уделять упражнениям для укрепления мышц спины и стопы.

1.2. Цель и задачи программы.

Целью данной программы - «Финты в футболе» - является развитие интереса к футболу у детей через освоение технических приёмов обращения с мячом и применение их в игре, как итоговый результат обучения. Так как направление данной программы физкультурно-спортивное, то и **задачи** многогранны:

развивающие - в физическом и техническом направлении;

обучающие - приобретение определенных знаний, умений и навыков в футболе;

воспитывающие - формирование у обучающихся культуры общения и поведения в коллективе и обществе.

На этапе спортивно - оздоровительного уровня обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап обучения.

Задачи стартового уровня:

укрепление здоровья; развитие разносторонней физической подготовки; изучение основы техники футбола: остановок и передач мяча, ударов по мячу, ведений и обводки, обманным движениям (финтам); развивать навыки коллективной игры; помочь наладить общение в коллективе (команде) на тренировках и в играх, с учетом принятых в нём норм взаимоотношений.

1.3. Содержание программы.

Учебно – тематический план спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техническая подготовка	10	2	8	Показ, работа под контролем тренера
2	Тактическая подготовка	1		1	Беседа, показ
3	Общая физическая подготовка	8	1	7	Показ, работа под контролем тренера
4	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Показ, работа под контролем тренера
5	Психологическая подготовка	1		1	Беседа, текущая коррекция

6	Другие виды спорта и подвижные игры	1		1	Показ, работа под контролем тренера
7	Техника безопасности	1	1		Беседа, опрос
8	Восстановительные мероприятия	2		2	Беседа, показ
9	Контрольно-переводные нормативы по ОФП	2		2	Самостоятельный показ
10	Итоговая и промежуточная аттестация	2		2	Самостоятельный показ
	Всего часов	32	5	27	

Расписание занятий: понедельник –14.30-16.00.

Техническая 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 по катящимся 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 соперников.

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». Изучение финтов в футболе. Финты как основа индивидуальной неповторимости игрока.

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

Общая физическая подготовка

1) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого 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.

2) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: квадрат с мячом 4x2, передача мяча в одно касание в треугольнике, игры в укороченных составах 2x2, 3x3. 4x4, баскетбол и т.д.

3) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 400 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Специальная физическая подготовка

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: мини-футбол, баскетбол. 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. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа: баскетбол, квадрат, игра в одно касание трое против одного 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»: 2,5mx5 повторов; 5,0mx5; 7,5mx5. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед (варианты).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки через скакалку на двух ногах: вращение скакалки вперед, назад и попеременными подскоками с ноги на ногу. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Подвижные игры типа: баскетбол, квадрат, салочки мячом и т.д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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.

Упражнения для развития ловкости: прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Салки мячом», «А ну-ка отними» (квадрат) и др.

Тактическая подготовка

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. Переход из обороны в нападение и наоборот.

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.

1.4. Планируемые результаты.

- 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 к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Месяц	Число	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	07 - 14	14.30-16.00	групповая	2	техника безопасности, контрольные нормативы (офп, сфп)	спортивная площадка	самостоятельный показ
сентябрь	14-21	14.30-16.00	групповая	2	история футбола, жонглирование мяча, офп	спортивная площадка	рассказ показ
сентябрь	21-28	14.30-16.00	групповая	2	ведение мяча, эл-ты ложных движений с мячом офп	спортивный зал	рассказ показ
	30			2			
октябрь	5 - 12	14.30-16.00	групповая	2	подвижные игры отработка ложных движений с	спортивный зал	рассказ показ

					мячом		
октябрь	12-19	14.30-16.00	групповая	2	ведение мяча между фишек сфп	спортивный зал	рассказ показ
октябрь	19-26 31	14.30-16.00	групповая	2 2	остановка и передача мяча офп	спортивный зал	рассказ показ
ноябрь	26-02	14.30-16.00	групповая	2	жонглирование мяча ведение мяча офп	спортивный зал	рассказ показ
ноябрь	02-09	14.30-16.00	групповая	2	подвижные игры офп	спортивный зал	рассказ показ
ноябрь	09-16	14.30-16.00	групповая	2	удары по мячу офп	спортивный зал	рассказ показ
ноябрь	16-23	14.30-16.00	групповая	2	ведение и удар по воротам офп	спортивный зал	рассказ показ
ноябрь	23-30	14.30-16.00	групповая	2	Отработка ложных движений, СФП	спортивный зал	рассказ показ
декабрь	30-07	14.30-16.00	групповая	2	ведение, отработка финтов офп	спортивный зал	рассказ показ
декабрь	07-14	14.30-16.00	групповая	2	подвижные игры офп	спортивный зал	рассказ показ
декабрь	14-21	14.30-16.00	групповая	2	жонглирование мяча офп промежуточная аттестация	спортивный зал	рассказ показ
Всего 32 ч.							

2.2. Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Оборудование и спортивный инвентарь, имеющийся для прохождения спортивной подготовки:

1 Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров (штук)	2
2 Мяч футбольный (штук)	12
4 Стойки для обводки (штук)	10

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

5 Насос универсальный для накачивания мячей (комплект)	1
6 Сетка для переноски мячей (штук)	1

Обеспечение спортивной экипировкой:

Манишка футбольная (штук)	10
---------------------------	----

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Свитер для вратаря (штук)	1
Перчатки вратарские (пар)	1

2.3 Формы аттестации/контроля

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом. Перед началом процесса обучения необходимо выявить уровень развития физических качеств учащихся. Оценка сдачи тестирования необходима для корректировки планов в учебно-тренировочной работе по общефизической подготовке. Для этого нужно сдать тесты (таблица 1): бег на 30 метров, прыжки в длину с места, а также оценить ловкость.

Норматив	Возраст (лет)	
	10	15
Бег 30 метров (сек)	5,5-5,3	5,0-4,8
Прыжок в длину с места (см)	120-130	145-150
Ловкость (бег с изменением направления) 25 м (сек)	7,8-6,8	7,3-6,3

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

бег на 30м выполняется по беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды;

прыжок в длину с места выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате;

упражнения для оценки ловкости выполняются на площадке длиной 25 метров. Старт и финиш – на одной линии. Весь 25-метровый участок разделен на 5-метровые отрезки. Отрезки обозначены фишками. Первые 5 метров – бег лицом вперед, вторые 5 метров – бег приставным шагом левым боком, затем разворот на 90 градусов, бег спиной вперед, разворот на 90 градусов, бег приставным шагом правым боком и финиш лицом вперед.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов используются различные: журнал посещаемости, фото, материалы тестирования и др.

2.4. Оценочные материалы

При оценке техники подготовленности юных футболистов стартового уровня используются нормативы на дистанции 30м, (по А.П. Золотареву) (табл. 2).

Техника	Оценка	Возраст (лет)	
		10	15
Время (сек) ведения мяча с обводкой стоек (6 стоек на последних 20м)	Отлично	9,50	8,00
	Хорошо	10,00	8,50
	Удовлетворительно	10,50	9,50
	Плохо	11,50	10,50

2.5. Методические материалы

Обучение детей в ДЮСШ проходит по очной форме. На этапе стартового уровня детям прививаются разносторонняя физическая подготовка, умения правильно выполнять технические приёмы игры, сообщаются элементарные теоретические сведения.

От хорошей организации учебно-тренировочного процесса зависят эффективность каждого занятия, рост техники обучающихся, воспитательный потенциал тренировки. Сама организация тренировки сводится к своевременному началу (в точно установленное время), выполнению всех частей занятий, запланированной нагрузки,

взаимодействию тренера и спортсменов, регулированию взаимоотношений в коллективе, руководству педагогическим процессом (управленческая функция), поддержанию здоровой атмосферы на тренировке, умелому применению методов педагогического воздействия на детей, быстрому улаживанию возникающих недоразумений, конфликтных ситуаций, «видению» просчетов в ходе подготовки к занятиям и устранению их и т.д.

Переход от одной части тренировки к другой, взаимосвязь этих частей делают занятие целостным, с решением поставленных задач. Заключительная часть может проводиться в виде подведения итогов тренировки с кратким анализом ее содержания, выделением игроков, проявивших трудолюбие и активность, их поощрением. С помощью общепедагогических средств: слово, непосредственный показ, образное сравнение можно создать чёткое и верное представление об изучаемом техническом приёме или тактическом взаимодействии.

Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. При обучении применяются следующие методы: практический, словесный, наглядный.

Практический метод подразделяется на следующие:

- метод упражнений осуществляется на практике с применением целостного упражнения и расчленённого упражнения, которые тренер неоднократно показывает и отрабатывает с детьми на тренировках в спортзале. Например, несложные технические приёмы и тактические действия разучиваются в основном в целостном виде. При обучении сложным приёмам (финтам) применяется расчленённый метод.

- игровой метод позволяет отрабатывать технико-тактические действия в усложнённой обстановке: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, учебные игры. Используя этот метод, тренер добивается закрепления обучающимися наработанных технических приёмов непосредственно в игре;

- соревновательный метод очень полезен для воспитания морально-волевых и физических качеств юных футболистов в составе команды, когда занятия проходят на уличной спортплощадке. В этих условиях заметнее проявляется техническая индивидуализация детей и их понимание тактических задач, поставленных тренером на игру, а тренеру доступнее объяснить детям тактическую сторону игры. В освоении юными футболистами систематических знаний и двигательных навыков значительное место отводится словесному и наглядному методам.

Словесный метод - это объяснение, беседа, краткое замечание. С помощью этого метода тренер добивается создания у детей правильного представления о структуре изучаемого технического приёма, сосредотачивая при этом их внимание лишь на основном и опуская все тонкости и детали данного движения. Например, при ознакомлении детей с ударом внутренней стороной стопы основное внимание уделяется главному – положению стопы бьющей ноги, которая сильно развертывается носком наружу. Чтобы усилить эффективность объяснения, полезно применять образность сравнений.

Наглядный метод - это показ изучаемых приёмов выполненный тренером (натуральный показ), наглядные пособия, просмотр фото и кино материалов. Натуральный показ может быть таким: сначала тренер показывает приём, затем акцентирует внимание на его сущности и в заключение раскрывает его тактические возможности. Например, выполняя удар по мячу серединой подъёма, юные футболисты часто допускают типичную ошибку, ставя опорную ногу не на одной линии с мячом, а ближе или дальше. Для исправления ошибки тренер может рекомендовать занимающимся имитировать удар с разбега, ставя опорную ногу на специально обозначенную на одной линии с мячом отметку. Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, тренировочное занятие, соревнование, турнир.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком грунте или твёрдом покрытии спортивного зала (площадки); при нахождении в зоне удара.

При проведении занятий у тренера-преподавателя должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

2. Список литературы

Список литературных источников для тренера:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов - М., Человек, 2003.

2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). – Нижний Новгород, Российский футбольный союз, 2015.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - Москва: Профиздат, 2011.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. – М., Физическая культура, 2007.
5. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов (методическое пособие). – Москва: ФиС, 2009.
6. Беляков А.К. Опыт подготовки юных футболистов в зарубежных клубах. - Москва: «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016.
7. Безуглов Э.Н. Анатомия спорта. Мифы о здоровом образе жизни - Москва: Издательство «Э», 2017.
8. Золотарёв А.П., Лексаков А.В., Российский С.А. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва - М., Физическая культура, 2009.
9. Ден Бланк IQ в футболе. Как играют умные футболисты – Москва: Издательство «Э», 2016.
10. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола - М.: «Человек», «Олимпия», 2008.

Список литературы для учащихся:

1. Ден Бланк IQ в футболе. Как играют умные футболисты. - Москва: Издательство «Э», 2016.
2. Соскин А.М. Триумф без пощады. Лев Яшин сквозь фильтр времени. - Можайск: Издательство «Книжный клуб», 2004.

Наглядные пособия:

Видеоролики (техническое исполнение футбольных элементов, финтов).

Технические средства обучения:

1. Персональный компьютер.

