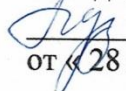


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ново – Удинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА:

Зам. директора по ВР:

 Бузикова В. С.
от « 28 » августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора № 270
« 30 » августа 2024 г

Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол»

Группа 2

Направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 8-14 лет

уровень программы: ознакомительный

статус программы: адаптированная

Составитель программы:

Мамуркова Алена Николаевна,
педагог дополнительного образования

2024 год

с. Новая Уда

Пояснительная записка

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Объем и содержание программы

1.2. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Учебный план

2.2. Календарно-учебный график

2.3. Оценочные материалы

2.4. Методические материалы

3. Условия реализации программы

Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу Муниципального бюджетного образовательного учреждения Ново-Удинская СОШ (далее - Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе начальной подготовки вида спорта «Футбол».

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- Устава МБОУ Ново –Удинская СОШ.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы по Футболу состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической

культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в футболе для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по футболу. Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения, а практический раздел - программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка футболистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

Режим занятий

Деятельность секции «Футбол» организуется по утвержденному расписанию для двух групп. 144 часа- 1 год обучения, 144 часа- 2 год обучения.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Адресат программы: учащиеся *8-14 лет*. В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 8 до 14 лет в две группы, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Форма обучения: очная.

Количество учащихся в группе: 14 человек.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

Основной целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий футболом.

Программные задачи :

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий футболом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники игры в футбол.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Объем, содержание программы

Объем программы: 144 ч в год

Содержание программы

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола.

Подготовка юных футболистов - это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана.

При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- непрерывное обучение навыкам техники игры в футбол;
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под теоретической подготовкой футболиста на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики футбола. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих футболистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

Содержание теоретической подготовки

<p>Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.</p>	<p>Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).</p>
<p>Техника безопасности. Профилактика травматизма.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.</p>
<p>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.</p>	<p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</p>
<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.</p>	<p>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</p>

	<p>переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <p>Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.</p> <p>Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).</p>
<p>Физиологические основы спортивной тренировки.</p>	<p>Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</p> <p>Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p> <p>Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.</p> <p>Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p>	<p>Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</p> <p>Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.</p> <p>Круглогодичность занятий по физической подготовке.</p>
<p>Техническая подготовка.</p>	<p>Понятие о спортивной технике.</p> <p>Классификация и терминология технических приёмов.</p> <p>Контрольные упражнения и нормативы по</p>

	<p>технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</p>
<p>Тактическая подготовка.</p>	<p>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.</p>
<p>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.</p>	<p>Моральные качества спортсмена. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.</p>
<p>Правила игры. Организация и проведение соревнований.</p>	<p>Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй 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 футболу.</p>

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или

отдельный комплекс упражнений.

Физическая подготовка футболиста представляет собой процесс воспитания физических качеств.

Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

Состав средств общей физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, 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. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками,

метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для футбола.

Основными средствами специальной физической подготовки являются
Физические упражнения:

1. **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 510 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, 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.

2. **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение 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 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. 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).

4. **Для вратарей.** Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из

положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

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

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

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, 19 количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

6. **Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

5. **Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики. **Техника игры.**

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

Прыжки: вверх, 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 одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

6. **Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

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

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

7. **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 определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

8. **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.

2) **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

б) **Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в 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).

7) **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8). **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.

9). **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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 катящего 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 с разбега.

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

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

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

1. **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера 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 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 свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

2. 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 строить игровую ситуацию и осуществлять 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, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков футбола, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

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

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в конце года и проводятся в виде промежуточной аттестации.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 7-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта футбол.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год - в сентябре и январе, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствует поставленным задачам перед спортивно-оздоровительным этапом. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- обучающиеся получают начальные навыки игры в футбол.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа

№	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	30
3.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	34
4.	Избранный вид спорта	50
5.	Другие виды	20
6.	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)
	Всего часов:	144

2.2. Календарный учебный график для группы 2 (младшая)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество	Тема	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	------------	------	------------------	----------------

					за ня ти я			
1	Се нт яб рь	2.09	19.00-19.40 19.50-20.30	Лекц ия	2	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
2		8.09	16.00-16.40 16.50-17.30	Лекц ия	2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
3		9.09	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
4		15.09	16.00-16.40 16.50-17.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
5		16.09	19.00-19.40	Учеб	2	Обучение и совершенствование	Спортзал /площадк	

			19.50-20.30	ное		техники удара по мячу в движении.	а(в зависимости от погодных условий)	
6		22.09	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	Спортзал /площадка а(в зависимости от погодных условий)	
7		23.09	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	Спортзал /площадка а(в зависимости от погодных условий)	
8		29.09	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	Спортзал /площадка а(в зависимости от погодных условий)	
9		30.09	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка а(в зависимости от погодных условий)	

10	Ок тя брь	6.10	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Учебная игра.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
11		7.10	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
12		13.10	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
13		14.10	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
14		20.10	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)

							х условий)	
15		21.10	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
16		27.10	16.00-16.40 16.50-17.30	Прак тиче ское	2	СФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
17		28.10	19.00-19.40 19.50-20.30	Прак тиче ское	2	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
18	Но яб рь	3.11	16.00-16.40 16.50-17.30	Прак тиче ское	2	Учебная игра.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
19		10.11	16.00-16.40 16.50-17.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча	Спортзал /площадка(в зависимости	

						ведущей и не ведущей ногой.	сти от погодны х условий)	
20		11.11	19.00-19.40 19.50-20.30	Прак тиче ское	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
21		17.11	16.00-16.40 16.50-17.30	Учеб ное	2	Судейская практика	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
22		18.11	19.00-19.40 19.50-20.30	Прак тиче ское	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
23		24.11	16.00-16.40 16.50-17.30	Прак тиче ское	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
24		25.11	19.00-19.40	Прак тиче	2	Подвижные игры с	Спортзал /площадк	

			19.50-20.30	ское		элементами футбола.	а(в зависимости от погодных условий)	
25	Декабрь	1.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
26		2.12	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
27		8.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
28		9.12	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	

29		15.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
30		16.12	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
31		22.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
32		23.12	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
33		29.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных	

							х условий)	
34		30.12	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
35	Ян ва рь	12.01	16.00-16.40 16.50-17.30	Прак тиче ское	2	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
36		13.01	19.00-19.40 19.50-20.30	Прак тиче ское	2	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
37		19.01	16.00-16.40 16.50-17.30	Прак тиче ское	2	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
38		20.01	19.00-19.40 19.50-20.30	Прак тиче ское	2	СФП.	Спортзал /площадк а(в зависимо	

							сти от погодных условий)	
39		26.01	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	СФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
40		27.01	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
41	Февраль	2.02	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
42		3.02	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
43		9.02	16.00-16.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование	Спортзал /площадка	

			16.50-17.30	ное		техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	а(в зависимости от погодных условий)	
44		10.02	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	Спортзал /площадка а(в зависимости от погодных условий)	
45		16.02	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка а(в зависимости от погодных условий)	
46		17.02	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка а(в зависимости от погодных условий)	
47		24.02	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение тактическим действиям в защите.	Спортзал /площадка а(в зависимости от погодных условий)	

48	М ар т	2.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение тактическим действиям в защите.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
49		3.03	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
50		9.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
51		10.03	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
52		16.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)

							х условий)	
53		17.03	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Учебная игра.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	
54		23.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	
55		24.03	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	
56		30.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	
57		31.03	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	

							сти от погодных условий)	
58	А пр ел ь	6.04	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
59		7.04	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
60		13.04	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
61		14.04	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
62		20.04	16.00-16.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование	Спортзал /площадка	

			16.50-17.30	ное		техники зонной защиты.	а(в зависимости от погодных условий)
63		21.04	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)
64		27.04	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)
65		28.04	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)
66	Май	4.05	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	СФП	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)

67		5.05	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
68		11.05	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
68		12.05	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
70		18.05	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
71		19.05	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных	

							х условий)	
72		25.05	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Итоговое занятие.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	
					Итого	144		

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
скоростные	Бег 30 м/с	6-10	7,5 и	7,4-5,6	5,5 и	7,6 и	7,5-5,9	5,8 и
		11-15	6,3 и	6,2-4,6	4,5 и	6,4 и	6,3-5,3	5,2 и
		16-17	5,2 и	5,1-4,5	4,4 и	6,1 и	5,9-5,1	5,0 и
		6-10	9,9 и	9,8-8,7	8,6 и	10,4 и	10,3-9,2	9,1 и
		11-15	9,3 и	9,2-8,4	8,3 и	10,0 и	9,9-8,8	8,7 и
		16-17	8,6 и	8,5-7,8	7,7 и	9,7 и	9,6-8,6	8,5 и
		6-10	124 и	125-169	170 и	110 и	111-159	160 и
		11-15	167 и	168-212	213 и	140 и	141-199	200 и
		16-17	212 и	213-259	260 и	155 и	156-204	205 и
Выносливость	бег 500 м (мин)	6-10	Без учета времени					
		11-15	2,50 и	2,49	2,15-и	3,00-и	2,59	2,20- и
		16-17	2,00 и	1,59	1,30 и	2,50 и	2,49	2,10 и
гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6-10	2 и	3-6	7,0 и	3 и ниже	4-10	11 и
		11-15	4 и	5-10	11 и	5 и ниже	6-13	14 и
		16-17	5 и	6-12	13 и	7 и ниже	8-17	18 и
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой	6-10	1 и	2-4	5 и выше	4 и ниже	5-10	11 и
		11-15	3 и	4-7	8 и выше	6 и ниже	7-13	14 и
		16-17	5 и ниже	6-10	11 и выше	8 и ниже	9-16	17 и выше

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (для обучающихся, достигших возраста 7 лет и желающих продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»).

Ведение документации при подведении итогов: протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований

2.4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий футболом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональн ые показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+						+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							

Координационные способности	+			+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - не более 2 часов;

Методические принципы

Занятия необходимо проводить, соблюдая педагогические принципы спортивной тренировки: всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуализацию.

Принцип всесторонности предусматривает: гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечнососудистой, дыхательной и других систем и органов, умение координировать движение, высокий моральный и культурный уровень спортсмена, развитие у них разносторонних волевых качеств.

Принцип сознательности - один из ведущих в спортивной тренировке. Спортсмен должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Год от года накапливая спортивный опыт, он обязан систематически и упорно добиваться все более высоких результатов. Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в велосипедном спорте.

Принцип постепенности предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно организованной подготовки.

Принцип повторности применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение в тот период также приобретает правильное сочетание тренировок и отдыха.

Принцип индивидуальности выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники

двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

Существенное значение для правильного тренировочного процесса имеет применение в занятиях различных методов выполнения физических упражнений, способствующих развитию физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод - характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод - отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода - он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и

переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод - характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полного восстановления работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток - он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки - характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Средства тренировки

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием

всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально подготовительные.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Требования к методике тренировочных занятий с детьми:

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно--тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем —

комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз»:

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55-60 минут.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 минут.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

- Футбольное поле размером 100х60 м;
- Спортивный зал или манеж размером не менее 40х30м. и не более 50х90м.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Переносные ворота стандартного	штука	4
2.	Переносные ворота (3м.х2м.)	штука	4
3.	Мяч футбольный № 3,4	штук	20
4.	Теннисный мяч	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Баул для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7.	Манишки разного цвета	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	1

- медикаменты для оказания доврачебной помощи;
- оборудование для проведения соревнований;

Вспомогательное оборудование.

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения инвентаря;

Оборудование для проведения теоретических занятий.

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;
- методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати;

Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. -М., ФиС, 1978.
2. Блаттер Й.С. Правила игры FIFA. - перевод на русский язык санкционирован ФИФА и выполнен Российским футбольным союзом, 2010 г. 134с.
3. Гагаева Г.М., Психология футбола - М.: ФиС, 1969г.
4. Годик М. А., Борозанов Г. Л., Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / российский футбольный союз. - М.: советский спорт,

2011.-160 с.: ил.

5. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г

6. Губа В. П., Лексаков А. В. организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / -М.: Советский спорт, 2012. - 176 с. : ил. год.

7. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.

8. Губа В. П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/В.П.Губа, А.В.Лексаков - М.: Советский спорт, 2012.

9. Кикнадзе. И. футбол учебная программа для спортивных школ. - Москва 1981.- 116 с.

10. Козлов М.С. , Спортивные игры . - гос. из-во физкультура и спорт, Москва 1955. - 372 с.

11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.

12. Кузнецов. А. А. Футбол настольная книга детского тренера. - М. Профиздат, 2011. - 406 с.

13. Лаптев А.П., Сучилина А.А. Юный футболист. . - М.: ФИС, 1983

14. Мифтахов М.С., КаюмовД,Д., Программа учебно- тренировочной работы в спортивных школах. 2001 г.

15. Родиченко В.С., Ианов С.А., Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник - учеб.пособие для олимпийского образования - 22-е изд., перераб. И доп. - М.: Советский спорт, 2010.- 144 с.:ил.

16. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.

17. Тунис М. Психология футбола. - М. Профиздат, 2012.- 118 с.

18. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, 2013г.

19. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

20. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол,2013.

22. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.

23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.

24. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.

25. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред.

Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.

26. Футбол для начинающих/пер. с англ. А.Н.елькова - М.: АСТ: Астрель, 2008.- 48 с.:ил.