

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Топчихинского района
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Топчихинского района»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом МКУ ДО «СШ
Топчихинского района»
от 01.09.2023 г. № 72/3

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Футбол»**

Спортивно-оздоровительный этап

Уровень: стартовый, базовый и продвинутый

Возраст обучающихся: 5-10 лет

Срок реализации 3 (три) года

Составители –

Колмаков Эдуард Дмитриевич,
тренер-преподаватель
Панин Денис Алексеевич,
тренер-преподаватель

с.Топчиха, 2023 год

Название	Содержание	Стр.
1. Пояснительная записка		3
2. Нормативная часть программы.....		3
3. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы		6
4. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана		10
5. Методическая часть.....		23
6. Воспитательная работа.....		34
7. Материально-техническое обеспечение.....		37
8. Информационные ресурсы и литература.....		38

1. Пояснительная записка

Футбол - командный, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В игре проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки футболистов спортивно-оздоровительного этапа обучения. Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 8-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Футбол - командный, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В игре проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки футболистов спортивно-оздоровительного этапа обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков.

2. Нормативная часть программы

Основные методы и формы работы.

Различают четыре основных метода:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный;
- круговой.

При **фронтальном** методе тренер-преподаватель дает всем занимающимся одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми под его руководством. При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Преподаватель работает с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой.

Главная положительная сторона **группового** метода в том, что он позволяет организовать группы по «силам» и давать задания, соответствующие техническим возможностям, индивидуальным особенностям, физической подготовленности занимающихся.

При **индивидуальном** методе каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его индивидуально, но под контролем преподавателя. Для занятия в целом, как правило, типично комплексное использование трех методов: в подготовительной и заключительной частях занятия применяют фронтальный метод, в основной части занимающихся делят на группы и работают с ними индивидуально. Немаловажен и порядок выполнения занимающимися заданий во времени: одновременно всеми, поочередно, поточно (слитно) или раздельно. Способ одновременного выполнения применяется в основном при выполнении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока и в основной части – при условии большого количества мячей в работе над техникой.

Круговой метод, или круговая тренировка, не сводится к какому-либо одному методу. Эта форма организации занятия включает в себя ряд частных методов и рассчитана главным образом на комплексное развитие физических качеств. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или интервальное) повторение упражнений, подобранных и объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест). На каждой «станции» (от 8 до 10) один вид действий повторяется установленное тренером количество раз.

Повтор «кругов» – от 1 до 3 раз.

Основной **формой** занятий является учебно-тренировочное занятие, которое проводится с постоянным составом занимающихся, по твердому расписанию и под руководством тренера-преподавателя. Однако освоение футбольных навыков и достижение высоких спортивных результатов невозможно без самостоятельных занятий обучающихся, в том числе без участия их в соревнованиях.

Структура учебно-тренировочного занятия (УТЗ) определяется поставленными задачами и его содержанием. УТЗ – это целостное педагогическое мероприятие, где решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Образовательная сторона обеспечивается **методами** преподавания,

направленными на активное и прочное освоение занимающимися программного материала и овладение ими необходимыми знаниями, а также двигательными умениями и навыками. Выполнение оздоровительных *задач* достигается подбором соответствующих упражнений, их дозировкой и методикой проведения занятий, обеспечивающих разностороннее воздействие упражнений на организм занимающихся.

Воспитывающий характер обучения всегда находит свое место в процессе занятий и соревнований. При составлении занятия заранее определяются его *задачи и содержание*.

Обычно в учебном занятии решаются одна–две, реже три задачи с акцентом на изучении нового или совершенствовании ранее изученного материала.

Учебно-тренировочные занятия могут быть тематические или комплексные. В тематическом УТЗ решаются задачи одного направления, например физической, или технической, или тактической подготовки футболиста. В комплексном УТЗ эти задачи решаются совместно.

Каждое УТЗ составляется с учетом:

- 1) поставленных задач;
- 2) подбора соответствующих упражнений, методов обучения;
- 3) последовательной связи содержания УТЗ с последующим и предыдущим занятием;
- 4) условий проведения занятий и имеющегося инвентаря;
- 5) обеспечения интересов занимающихся к занятиям;
- 6) руководящей роли тренера-преподавателя.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

3. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы.

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего

совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов ОФП.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Рабочая программа рассчитана на 3 года обучения для детей в возрасте 5-10 лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 234 часа подготовки, 6 часов в неделю, 39 учебных недель. Одно занятие состоит из двух академических часов.

Планируемые результаты программы

Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Формы контроля.

1. Контрольные испытания физической и тактической подготовленности на начало и конец учебного года. Данные такой проверки позволяют объективно судить о росте и снижении показателей физической и технической подготовленности.

2. Текущий учет осуществляется при выполнении основных задач занятия (удар по воротам, ведение и передача мяча)

3. Итоговый учет – это контрольные испытания и соревнования.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы по футболу учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России.
- Особенности возникновения и развития игры футбол;
- о деятельности системы кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и о способах контроля за деятельностью этих систем.
- возрастные особенности развития основных качеств: силы, быстроты, выносливости.;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия с мячом в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам и показателям сердечно – сосудистой системы;

- управлять своими эмоциями, эффективно воздействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях секции, первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Для **стартового уровня** характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации обучающихся к изучению футбола, на приобретение первоначальных базовых знаний и умений, необходимых для дальнейшего обучения.

В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные обучающимися при освоении основных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности. Образовательный потенциал данного уровня, как и последующих, способствует формированию у обучающихся навыков самостоятельной творческой работы и командообразования. Главной задачей освоения уровня программы является Развитие ОФП.

После освоения большинством обучающихся стартового уровня программы начинается реализация **базового уровня** (2-й год обучения). На этом этапе происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний в области футбола; развитие компетенций, обучающихся в данной предметной области, формирование навыков на уровне практического применения. В процессе обучения используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Главной задачей освоения уровня программы является освоение базовых навыков СФП.

Продвинутый уровень (3-й год обучения) определяют формирование достаточно глубоких специализированных знаний обучающихся, уверенное овладение теоретическими и практическими знаниями. Существенную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение, связанное с физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовкой и их направлениями. Главной задачей освоения уровня программы являются индивидуальные и групповые действия в игре и технико-тактическая подготовка.

Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм. Санпин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»(вместе с «СП 2.4.3648- 20. Санитарные правила...»)
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 г.).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.
- Устав МКУ ДО «Спортивная школа Топчихинского района» и другие локальные акты школы.

В Стратегии развития спорта до 2030 года Президент РФ обозначил увеличение охвата населения, занимающегося массовым спортом до 55 %. А целью концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися футболом занимает видное место.

В Алтайском крае футбол используется в образовательной практике общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования крайне много, так как является одним из самых популярных видов спорта.

Вместе с тем спрос на занятия футболом со стороны родительской общественности велик, ведь современные родители хорошо знают это спортивное направление и понимают его значимость в разностороннем развитии личности ребёнка. Помимо общего оздоровления детского организма футбол во всех формах своей деятельности способствует укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни, развивается музыкальность, чувство ритма; формируется чувство красоты. Все вышесказанное демонстрируют юные футболисты, принимая участие в Первенствах города Барнаула и Алтайского края. Выступления в рамках тематических мероприятий на различных площадках стали традицией нашего края и, конечно, они не проходят незамеченными для общественности края, в том числе родительской. Отсюда и популярность футбола и его общественная значимость.

Таким образом, *востребованность программы и ее актуальность* заключается в спросе со стороны родителей и обучающихся г. Барнаула на образовательные услуги (занятия футболом), в решении приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:

- обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках программы;
- программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.
- программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

4. Содержание программы. Учебный план.

Содержание учебного плана.

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом.

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Этап	Год обучения	Уровни	Оптимальное число обучающихся в группе	Часы в неделю	Результат освоения программы
СО	1 год	Стартовый	10-25	6	Развитие ОФП
	2 год	Базовый	10-25	6	Освоение базовых навыков СФП
	3 год	Продвинутый	10-25	6	Индивидуальные и групповые действия в игре. Техничко-тактическая подготовка

Продолжительность учебного года

Начало учебного года	Сентябрь
Продолжительность учебного года	39 учебных недель
Окончание учебного года	Май

Продолжительность учебной недели

Режим учебной недели	6 дней
Режим работы	2 смены
Продолжительность учебного занятия	
Для детей в возрасте от 5-6 лет	30 минут, перерыв 5-10 минут
Для детей в возрасте от 6-18 лет	45 минут, перерыв 5-10 минут

Режим работы в период каникул

Занятия в учебных группах проводятся по утверждённому расписанию.

В период каникул могут переводиться воспитательные (культурные) мероприятия.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Содержание программы стартовый уровень:

На стартовом уровне мальчики и девочки должны изучать технику следующих игровых приемов:

Ведение мяча:

внутренней и внешней сторонами подъема;

- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;

- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро - голова».

Остановки мяча:

- мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;

- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;

- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Игры

Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

Необходимое оборудование: резиновые или волейбольные мячи (по количеству пар игроков).

Ход игры (в игре участвует четное число человек). Участники игры разбиваются на пары. В каждой паре игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии примерно 1 м, причем один из игроков стоит, а второй присаживается на корточки. Присевший игрок берет мяч и подталкивает его стоящему игроку. Тот должен быстро наклониться, не сгибая при этом ног, и перехватить мяч, после чего, выпрямившись, кинуть мяч напарнику, который, чтобы поймать мяч, должен быстро встать. После условленного количества перекидываний мяча игроки меняются местами. Играть можно до тех пор, пока это не надоест, или до того, пока не выйдет заранее обговоренное время. Побеждает та пара, движения которой были самыми точными, а количество пойманных мячей — наибольшим.

Примечание. Для этой игры можно выбрать ведущего, который будет засекают время и следить за ходом игры. Роль ведущего могут выполнять воспитатель или учитель.

Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать выработыванию правильного дыхания. Игра делает детей более выносливыми и быстрыми.

Необходимое оборудование: несколько одинаковых мячей (резиновых или футбольных) по количеству игроков.

Ход игры (в игре одновременно могут принимать участие 8—10 ребят). Участники игры становятся в линию на одной стороне площадки или спортивного зала. У каждого игрока есть «колобок» — мяч. Дети кладут мячи на пол перед собой, а потом хором декламируют слова из сказки.

Я Колобок, Колобок,

Я от дедушки ушел

И от бабушки ушел и т. д.

С последним словом кричалки дети с силой толкают ногой каждый свой мяч, а потом бегут за ним, стараясь первыми поймать свой «колобок». Самый

нерасторопный участник выходит из игры, а оставшиеся игроки вновь выстраиваются в линию, и игра продолжается.

Примечание. Чтобы игра состоялась и все игроки получили изначально равные шансы, нужно проследить за тем, чтобы площадка для игр была ровной (или с небольшим уклоном в направлении бега). Кроме того, дети должны стараться толкнуть ногой мяч как можно дальше (это тоже должно учитываться во время игры). Для наблюдения за ходом игры можно заранее выбрать ведущего (желательно, чтобы это был старший).

Цель игры: развить у детей силу и выносливость.

Ход игры. В игре участвуют две равные команды игроков (оптимальное число игроков каждой команды — 7—8 человек). Для начала расчерчивается игровое поле. Оно представляет собой три линии, проведенные на расстоянии 8—10 шагов друг от друга. Длина каждой линии составляет примерно 4,5—5 м. Все линии должны быть равной длины и располагаться на одинаковом расстоянии.

Обе команды выстраиваются на двух крайних линиях лицом друг к другу. Затем они сходятся на средней линии так, чтобы каждый игрок одной команды оказывался между двумя игроками команды противника, после чего все игроки берут друг друга под руки. Таким образом, из игроков выстраивается цепь, причем каждая команда смотрит в противоположную сторону. Игра начинается. Суть ее проста: команды должны попытаться перетянуть друг друга, пятась и стараясь сдвинуть противника с места. Получается, что игроки каждой команды будут тащить всю цепь на «свою» линию, туда, где команда стояла в начале игры, до того, как все сошлись посередине поля. И победят в результате те игроки, которые окажутся сильнее.

Примечание. Если в процессе игры цепь рвется, то игроки, повинные в разрыве цепи, выбывают из игры.

Ход игры (в ней должно принимать участие не менее десяти человек). С помощью считалки среди участников игры выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные участники становятся в круг, держась за руки и подняв их вверх. Это мышкин «дом». Поднятые вверх сцепленные руки двух игроков образуют собой «ворота», через которые можно пробегать. Если игроки опустят руки вниз, «ворота» будут считаться запертыми.

Игра начинается: «кошка» начинает бегать за «мышкой». По правилам игры и «кошка», и «мышка» могут как бегать с внешней стороны круга, так и забегать в него. Изюминка игры состоит в том, что игроки, стоящие в кругу, сочувствуют «мышке» и мешают «кошке» поймать ее. Для этого они, опустив руки, могут «запереть ворота» за вбежавшей в «домик» «мышкой» и тем самым не дать «кошке» догнать ее. Кроме того, таким образом они могут запереть и «кошку» в «домике», так что в этой игре «кошке» приходится труднее всех. После того как «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

Цель игры: развить выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

Необходимое оборудование: две шапочки в виде репки (например, бумажные ободки, к которым спереди приклеены вырезанные из цветной бумаги репки), два стула.

Ход игры. Это игра-эстафета, в которой могут принимать участие 14 человек. Игроки делятся на две команды, каждая из которых состоит из «репки» и, сообразно сказочному сюжету, тех, кто репку вытягивал. Команды выстраиваются у стартовой черты. «Репки» надевают шапочки и садятся на стулья с противоположной стороны помещения или площадки лицом к своей команде. Игра начинается. По команде ведущего первые игроки команд («дедки») добегают до стульев, на которых сидят «репки». Оббежав стул со «своей репкой», «дед» возвращается назад, к стартовой черте, где за него цепляется «бабка». Они добегают до репки уже вдвоем, огибают стул и возвращаются на место, где к ним присоединяется «внучка». Таким образом, команда, вытягивающая репку, растет с каждой пробежкой. После того как к ней присоединяется последний игрок — «мышка», команда добегают до стула, на котором сидит «репка», «выдергивает» ее («репка» цепляется за «мышку») и возвращается на свое место. Та команда, которая быстрее вытянет «репку», объявляется победительницей.

Примечание. От первых игроков команды — «дедок» — требуется больше выносливости: они не только бегают больше остальных игроков, но и тащат за собой весь «паровозик» из игроков команды. Вот почему «дедками» нужно назначать самых сильных ребят.

Содержание программы базовый уровень:

Упражнения для развития скорости.

Упражнения, направленные на развитие скорости, можно разделить на три основные группы:

- упражнения комплексного развития скорости (спортивные и подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий);
- упражнения направленного воздействия на развитие реакции, скорость выполнения отдельных движений, на скоростную выносливость;
- упражнения воздействия на скоростно-силовые, координационные способности.

Бег на скорость от 30 до 60 метров.

2. Челночный бег: 3×10 м, 3×20 м.

3. Эстафеты на различные расстояния.

4. Прыжки:

- на двух ногах на месте с поворотами в течение 20 -30 секунд;
- в длину с места;
- в длину с разбега;
- в высоту с места и с разбега;
- через малую и большую скакалку.

5. Различные метания.

6. Метания утяжеленного маленького мяча на дальность.

7. Толкание набивного мяча.

Упражнения для отработки ударов по мячу

1. Удар внутренней стороной подъема.

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара по воротам противника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной подъема недостаточно сильный, но точный.

Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина подъема соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Туловище при ударе правой ногой отклоняется влево, при ударе левой ногой – вправо.

2. Удар серединой подъема.

Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам с этих расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории, при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

3. Удар внутренней частью подъема.

Этот удар применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, игрок должен встать в 3-4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

4. Удар внешней частью подъема.

Применяется при обстреле ворот, в угловых и штрафных ударах, при скрытой передаче мяча партнеру. При выполнении этого удара мяч закручивается, отклоняясь в сторону. Для того, чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

5. Удар носком

- удар применяется в сырую погоду.
- удар наносится по размокшему мячу.
- при ударе по воротам с небольшого замаха.
- при единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

6. Удар пяткой.

Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко.

Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом, или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить вперед мяча, чтобы пятка оказалась против середины мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

7. «Резанный удар».

Такие удары находят все большее применение в современном футболе и используются для передач мяча, ударов по воротам, свободных и штрафных ударов. При таких ударах мяч летит, вращаясь вокруг своей оси. Исполняются они любым способом, но чаще всего внутренней и внешней части подъема.

Резанный удар внутренней частью подъема отличается от обычных ударов тем, что он наносится не в середину мяча, а по той его части, которая дальше отстоит от опорной ноги. В момент удара нога прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета. При выполнении удара внешней частью подъема нога соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе к опорной ноге. В этом случае вначале мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам бьющей ноги. Затем бьющая нога продолжает

движение в сторону опорной ноги. Мяч, прокатившись по внешней части подъема, отрывается от ноги.

8. Удар с лета.

Один из наиболее сложных технических приемов. При обучении этим ударам, следует обратить внимание на правильное соприкосновение бьющей ноги с мячом. Для того, чтобы попасть точно в ворота, футболист должен повернуться лицом к летящему мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести удар серединой подъема в середину мяча. Когда удар серединой подъема в середину мяча выполняется технически правильно, мяч летит точно в цель. Эта же особенность характерна для ударов слета внутренней и внешней частями подъема.

9. Удар с полулета.

Выполняется в момент отскока мяча от земли. Удары с полулета очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, они выполняются как серединой, так и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

10. Удары по мячу головой.

В ходе футбольного матча применяются очень часто. Особенно в Англии, Скандинавских странах, и занимают среди всех технических приемов, по подсчетам статистиков, третье место.

Удары головой опасны после фланговых передач в штрафную площадь.

Упражнения для развития ловкости.

Содержание программы продвинутого уровня:

Упражнения для занятий по СФП:

1. Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

- упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.,

- для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы.
- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой;
- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо;
- Комбинированная эстафета с преодолением препятствий;
- Жонглирование мячом;
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег;
- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

Техническая подготовка

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной направленности неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Техника владения мяча.

Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъёма. Удары на точность.

Удары по мячу головой.

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.
- Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъёма (внутренней).
- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником, находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

3. Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

- Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

- Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

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

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

Предполагаемыми **результатами** выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной подготовки:

количество часов в неделю – до 6 часов;

учебный год - 39 недель; количество часов в год- до 234

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	стартовый %	базовый %/	продвин утый
1.	Общая физическая подготовка	50	50	30
2.	Специальная физическая подготовка			22
3.	Участие в спортивных соревнованиях			10
4.	Техническая подготовка	22	22	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	10
6.	Инструкторская и судейская практика			4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6
8.	Интегральная подготовка	17	17	9

План-график распределения учебных часов для футболистов в спортивно-оздоровительных группах из расчета 6-ти-часовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю

№ п/ п	Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
1.	Общая физическая подготовка	53	7	7	6	5	5	5	6	6	6	53
2.	Специальная физическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	3	3	4	28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	25	2	3	3	3	3	3	3	3	2	25
4.	Техническая подготовка	62	6	7	7	7	7	7	7	7	7	62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	6
6.	Инструкторская и судейская практика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	1	1	1	1	1	2	2	2	2	13
8.	Интегральная подготовка	40	4	4	4	4	4	5	5	5	5	40
ВСЕГО ЧАСОВ:		234										234

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.
 Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.
 Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное

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

Развитие футбола в России и за рубежом

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. режим и питание спортсмена.

Гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание: Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Сведения о строении человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение. Совершенствование функций мышечной системы. Строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.

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

Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

Основы техники и тактики игры в футбол:

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменными местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Правила игры.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания,

предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.

Физическая подготовка

Решающую и основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Под ***общей подготовкой*** понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Для развития физических качеств применяются следующие ***виды упражнений для занятий по ОФП:***

- Строевые упражнения: команды для управления строем;
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением;
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами;
- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты, перевороты;
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий;
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину, высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

Под ***специальной физической подготовкой (СФП)*** понимается процесс воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.
- Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, а также включающая в себя следующие основные разделы:

Теоретическая подготовка, заключающая в привитии знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми спортсмен сталкивается каждодневно. Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований;

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике системы движений и доведение их до совершенства;

Тактическая подготовка спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной). Тактика может быть пассивной, активной и комбинированной (смешанной);

Пассивная тактика – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия;

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного боя в боксе к замедленному. Смена технических приемов и комбинаций в футболе, баскетболе, гандболе;

Комбинированная тактика включает в себя как активные, так и пассивные формы ведения соревновательной борьбы;

Морально-волевая и психологическая подготовка проводится в соответствии с общими принципами нравственного воспитания и является первой и главнейшей задачей любого тренера. Для того, чтобы добиться высокого уровня развития необходимых в спорте качеств и навыков, спортсмен должен долго, много и настойчиво тренироваться. Это под силу только трудолюбивому, целеустремленному, дисциплинированному человеку. Однако, только высокого уровня подготовленности еще недостаточно для победы. Для того, чтобы побеждать на соревнованиях, нужно уметь бороться за победу, быть собранным, обладать достаточной смелостью и решительностью.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности» футболистов.

Цель тактической подготовки – дать футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры, другие спортивные игры и упражнения:

Тактика нападения.

- Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

- Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от

своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Его цель — обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главная задача тренера-преподавателя в воспитательной работе – это влюбить обучающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания футболистов различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом тренер руководствуется одним из важнейших принципов – воспитывать в коллективе, через коллектив.

Особенно важную роль в воспитании футболистов играют общие собрания членов команды, а также теоретические занятия в виде установок на игру и разборов, где широко развиваются критика и самокритика.

Практика показывает, что отношение футболистов к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали футболистам трудолюбие. Тренер-преподаватель обязан приучать футболистов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и

пр. Футболист обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий тренер-преподаватель всячески поощряет стремление футболистов к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т.д.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров со старта, сек	не более 6,9 сек
2	Бег 60 метров со старта, сек	не более 12,0 сек
3	Челночный бег 3х10м, сек	не более 10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 130 м
5	Тройной прыжок, см	не менее 340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 20 см
7	Бег на 1000 м	Без учета времени

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Результаты сдачи представленных нормативов для детей 8 лет и старше являются основанием для зачисления обучающихся на начальный этап дополнительной предпрофессиональной программы по футболу.

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м и 60 м с высокого старта: проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 60 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3х10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Тройной прыжок: проводится в спортивном зале или на беговой дорожке в спортивной обуви.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: тройной прыжок с разбега состоит из их трех прыжков, которые выполняются в определенной последовательности. После разбега прыгун делает скачок, отталкиваясь от поверхности сильнейшей ногой и приземляясь на ту же ногу. Затем следует прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок начинается с отталкивания маховой ногой и заканчивается приземлением на обе ноги в яму с песком.

Прыжок вверх с места со взмахом руками: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: сантиметровая лента на стене.

Описание: Испытуемый располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Показатель подскока рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Тест выполняется трижды, учитывается лучший результат.

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта футбол.

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольно-переводные нормативы на базовый уровень по ОФП

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		Для перевода на следующий уровень
		6 лет	7 лет	
Быстрота	Бег 15 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 60 метров	+	+	
	Бег 500 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 15 раз
	Подтягивания	-	+	Не менее 3 раз
	Сгибание-разгибание туловища лежа	+	+	Не менее 20 раз за 1 минуту
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см

Контрольно-переводные нормативы на продвинутый уровень по ОФП

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		Для перевода на следующий уровень
		7 лет	8 лет	
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 100 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 30 раз
	Подтягивания	-	+	Не менее 8 раз
	Сгибание-разгибание туловища лежа	+	+	Не менее 45 раз за 1 минуту
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 162 см

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по футболу и зачисления в группу начальной подготовки.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» после прохождения уровней СО

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			-	-
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			-	-
1.4.	Прыжок в длину с	см	не менее	

	места толчком двумя ногами		100	90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,20	3,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			-	-
			100	90

6. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса. Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие

- достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы. Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы. Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в центре носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса, нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры. В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в центре, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и	В течение года

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

7. Материально-техническое обеспечение

Дидактические материалы.

На занятиях используются наглядные пособия, раздаточные материалы, задания, упражнения.

- Типовая программа
- Футбольное поле с искусственным покрытием
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)

- Комплект футбольных накидок («манишки»)
- Футбольные мячи
- Медицинбол
- Скакалки
- Компрессор для накачивания мячей
- Стойки, разметочные фишки и конусы
- Гимнастические маты
- Вратарские перчатки
- Планшет магнитный
- Секундомер
- Свисток
- Сетка для мячей
- Стена тренировочная на колесах

8. Информационные ресурсы и литература

Список литературы

1. Сушков М.П., Розин М. Б., Лукошин Ю.С. Ваш друг - кожаный мяч - Москва, 1983г.
2. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов – М.: Физкультура и спорт, 2008г.
3. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 254с.
4. Кузнецов А.А. Футбол - настольная книга детского тренер - Москва, 2007 г.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатник. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-237 с.
6. Цирик Б. Я., Лукошин Ю. С. Футбол - Москва, 1982 г.
7. Чаноди А. Футбол. Техника - Москва, 1987 г.
8. Чаноди А. Футбол. Стратегия - Москва, 1982 г.
9. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.:АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.
10. Хомутской В. С. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах - Москва, 1996 г.
11. Спирин А., Будогосский А. Футбол, правила игры: вопросы и ответы - Москва, 2006 г.
12. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки - Москва, 1994 г.
13. Лях В. И., Любомирский Л. Е., Мейксон Г. Б., Физическая культура – М.: Просвещение, 2001 г.

Перечень Интернет-ресурсов

- 1) Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>: