

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Сортавальского муниципального района
Детско-юношеская спортивная школа

Принята решением педагогического совета
МКУ ДО СМР ДЮСШ
Протокол №1 от 21.08.2019г.

Утверждаю
директор МКУ ДО СМР ДЮСШ
 А.О. Егоренков
«21» августа 2019г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
футбол
для групп начальной подготовки

Срок обучения 3 год
Возраст обучающихся 8-11 лет

Составитель программы:
тренер-преподаватель: Яккола Александр Владимирович

г. Сортавала
2019

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных школ по футболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по футболу программа содержит две части – нормативную и методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки юных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей

школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовке. На этом этапе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы на развитие как отдельных физических качеств, так и комплексных качеств, на обучение техники и тактике и совершенствование полученных знаний.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей занимающихся в группе. Возраст учащихся группы -8-11 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель программы - физическая подготовленность, овладение основами техники, тактики игры в футбол, расширение арсенала двигательных действий.

Задачи программы:

- Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения в учебно-тренировочных группах;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (ловкости, быстроты), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости;
- формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения;
- ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре;
- задача ориентировочного прогноза успешности обучения: выявление способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Учебные занятия в ДЮСШ проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 43 недели: 144 часов в группах начальной подготовки .

В каникулярное время ДЮСШ может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием), на своей базе, а также по месту жительства детей.

2. Нормативная часть

2.1 Особенности организации тренировочного процесса футболистов

Процесс подготовки футболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Тренировочные занятия. Продолжительность их 180 мин, с учетом 10-ти минутного перерыва между учебными часами, структура — трехчастна. Подготовительная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной и занимает 10-20% времени. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Упражнения проводятся без больших пауз, на различные группы мышц. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся и занимает 70-80% времени. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Основная часть состоит из двух разделов: 1) изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью упражнений, развитие физических качеств; 2) закрепление изучаемого материала в двусторонних играх. Заключительная часть (5-10% времени) способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

На первом этапе проводятся комплексные тренировки, на основном — специализированные. Специализированная тренировка более узка по содержанию, но целенаправленнее. Проводится тогда, когда методически нецелесообразно проводить физическую, техническую и тактическую подготовку, а также, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы. Специализированные занятия могут носить и теоретический характер, проводиться в форме лекции, беседы, в вопросно-ответной форме.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной

подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно с воспитанником. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма является обязательной и реализуется на тренировочном этапе.

Объем индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки (в %).

Этап подготовки	Год подготовки	Объем индивидуальной работы %
НП	1 год	10
	Свыше года	15

При индивидуальной тренировке футболист получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. Могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждый получает свою конкретную задачу.

Преимущества такой тренировки: индивидуальная дозировка нагрузки; индивидуальная коррекция, контроль, руководство; воспитание самостоятельности и ответственности, развитие настойчивости и веры в себя. Индивидуальные занятия имеют разнообразные формы.

Нормативы режима учебно-тренировочного процесса обучения, этапы подготовки занимающихся и наполняемость учебных групп.

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)	Общее количество часов в год
НП	1 год	4 часа	20	144

урочная	неурочная
---------	-----------

Этап обучения - НП	
1. Групповое занятие	1. Соревнования
2. Индивидуальное занятие	2. Просмотр соревнований
3. Итоговое тестирование	3. Домашнее задание
	4. Самостоятельные занятия

Формы и режим занятий:

Годовой учебный план по футболу (в часах)

Таблица 1

п/п	Разделы подготовки	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	65
3.	Специальная физическая подготовка	26
4.	Техническая подготовка	26
5.	Тактическая подготовка	13
6.	Соревнования	6
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2
8.	Общее количество часов	144

Таблица 2

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	6
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	65
Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	4	5	26
Техническая подготовка	5	5	4	4	4	4	26
Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	2	13
Соревнования	2						2
Контрольные испытания	2						2
Итого	26	26	26	26	24	26	144

2.2 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Тестирование
2. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
3. Соревнования.

2.3 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Минимальный перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для прохождения спортивной подготовки

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	15
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	4
4	Ворота футбольные, переносные уменьшенных размеров	штук	2
5	Стойки для обводки	штук	10
6	Конуса	штук	10
7	Разметочные фишки	штук	20
8	Координационная лестница	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	3
10	Насос универсальный	штук	2
11	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	3
12	Сетка для переноса яиц	штук	2
13	Барьеры 20, 30, 50 см.	штук	10
Спортивная экипировка			
14	Манишка футбольная	штук	14

2.4 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе НП:

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

3. Методическая часть

3.1 Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, разбор, команды и распоряжения, подсчёт

Наглядные методы:

1. Показ упражнений и техники футбольных приёмов
2. Использование учебных наглядных пособий
3. Жестикуляции

Практические методы:

1. Метод упражнений
2. Метод разучивания по частям
3. Метод разучивания в целом
4. Соревновательный метод
5. Игровой метод
6. Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
2. Общефизические упражнения
3. Специальные физические упражнения
4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы.

Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

3.2. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП

Тема 6. Понятия спортивной техники и тактики. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). спортивной тренировки.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Тема 8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.

Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию

полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

Действия без мяча. Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

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

стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

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

Тактика защиты.

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

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

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. **Учебные и тренировочные игры.** Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

3.3. Контрольные испытания

Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технической подготовке обучающихся отделения футбола спортивно-оздоровительной группы

ОФП:

- бег 30 м (сек.)
- бег 300 м (сек.)
- прыжки в длину (см) СФП:
- бег 30м с ведением мяча (сек.)
- вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

- удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
- жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

Упражнения	СОГ		
	«5»	«4»	«3»
ОФП:			
1. бег 30м (сек.)	5,2	5,7	6,3
2. бег 300м (сек.)	60,0	75,0	80,0
3. прыжки в длину с места (см.)	160	150	140
СФП:			
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	6,1	7,0	7,5
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	12	10	8
Техническая подготовка:			
Точность (число показаний из 10 ударов)	6	4	2
6. жонглирование мячом (кол-во раз)	8	6	4
7. Удары по мячу			

3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Обучающиеся групп

спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки в которых значится: «ребёнок здоров».

3.5 Учебно-тематический план на год (часах)

	Тема	НП	
		1 год	Свыше года
ОФП	Силовые способности	14	18
	Скоростные способности	16	18
	Координационные способности	24	28
	Общая выносливость	22	28
	Гибкость	24	28
	СФП		10
Техническая подготовка	Ведение мяча:	5	5
	Прямолинейное ведение мяча	25	30
	Ведение мяча со сменой направления (зиг-заг)	10	10
	Полукруговое и круговое ведение мяча	10	15
	Комбинированное ведение.	5	5
	Ведение мяча средней частью подъёма стопы	20	25
	Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы	20	25
Ведение мяча внешней стороной стопы	-	-	
Ведение мяча подошвой способом „перекат„	5	10	
Удары по мячу ногой:	5	5	
Удар подъёмом стопы	-	5	
Удар внешней стороной подъёма	20	25	

Удар внутренней стороной стопы (щёчкой)	10	10
Удар носком стопы	10	15
Удар пяткой	-	-
Удар коленом	10	20
Удар внешней стороной стопы	10	20
Удар головой:		
Удар головой с места.	-	5
Удар головой в прыжке.	-	5
Приём мяча:		
Всеми частями стопы на земле и в воздухе.	2	3
Бедром.	-	2
Головой.	-	2
Грудью.	-	2
Приём катящего мяча (низом по земле):	-	2
-внутренней стороной стопы.	-	2
-внутренней стороной подъёма.	-	2
-внешней стороной подъёма.	-	2
Приём летящего мяча после отскока:	-	2
-внутренней стороной стопы.	-	2
-внешней стороной стопы.	-	2
-подошвой.	-	2
Приём летящего мяча на основе «Амортизации»		2
-подъёмом.	-	2
-внутренней стороной стопы.	-	2

	-внешней стороной стопы.	-	2
	-бедром.	-	2
	-грудью.	-	2
	-головой.	-	2
	Дриблинг:		
	Финты:		
	Отбор мяча:		
	-подъёмом.		
	Отбор мяча без прямого контакта с партнёром	1	2
	Отбор мяча в прямом контакте с противником:	1	2
	Отбор мяча толканием плечом к плечу.	1	2
	Отбор мяча толканием ног.	1	2
	Вбрасывание мяча:		
	Отбор мяча без прямого контакта с партнёром	1	2
	Отбор мяча в прямом контакте с противником:	1	2
	Отбор мяча толканием плечом к плечу.	1	2
	Отбор мяча толканием ног.	1	2
	Вбрасывание мяча:		
Теоретическая подготовка		10	24
Интегральная (игровая) подготовка	Подвижные игры	30	30
	Игра в мини-футбол	12	12
	Односторонние и двусторонние игры с заданием	-	8

3.6 Психологическая работа

Психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На этапе начальной подготовки важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные. К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы. К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.).

Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения.

3.7 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:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
 - общее руководство группой (капитан команды);
 - контроль за готовностью 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 спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и 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 спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта(баскетбола, ручного мяча,

бадминтона, волейбола, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.

В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в открытых водоёмах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

3.8. Учебно-тематический план на год

№ п/п	Программный материал	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: - Силы мышц рук - Силы мышц ног - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) Упражнения для развития быстроты: - ОРУ для развития быстроты - Упражнения общего воздействия 2. Упражнения для развития гибкости: - Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы) 3.Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса ловкости навыков и умений. 4.Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты 5. Беговые упражнения (бег 30,60,100) 6. Подвижные игры и эстафеты	65
3.	Специальная физическая подготовка: - Упражнения для развития быстроты; - Упражнения для вратарей; - Упражнения для развития ловкости;	26
4.	Техническая подготовка: - Техника передвижений; - Удары по мячу ногой; - Удары по мячу головой; - Остановка мяча; - Ведение мяча; - Обманные движения (финты); - Отбор мяча; - Вбрасывание мяча из-за боковой линии;	26

	- Техника игры вратаря:	
5.	Тактическая подготовка: Тактика нападения: - Индивидуальные действия без мяча; - Индивидуальные действия с мячом; 2. Тактика защиты: - Индивидуальные действия; - Групповые действия:	13
6.	Контрольные испытания: - тестирование по учебным контрольным нормативам	2
7.	Соревнования:	6
Всего		144

4. Контрольные испытания

Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технической подготовке обучающихся отделения футбола спортивно-оздоровительной группы

ОФП:

1. бег 30 м (сек.)
2. бег 300 м (сек.)
3. прыжки в длину (см)

СФП:

1. бег 30м с ведением мяча (сек.)
2. вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

1. удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
2. жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки)

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую суммы баллов.

Таблица результатов по бальной системе

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
9-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36
17	12	38
18	12	38

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного года (осеннее, весеннее тестирование).

5. Методическая литература

Основная:

1. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011.
2. Гибадуллин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт. 2011 год
3. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 год
5. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год

Дополнительная:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
4. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.
5. Рогальский Н., Сегель Э.Г. Футбол для ювешей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.

6. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
7. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
9. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Мильотина В.П. М.: ФиС, 1976.