**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

# ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ « СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

**СЕРАФИМОВИЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

***403441 г. Серафимович, Волгоградской обл., ул. Октябрьская,65 ‘‘б’’ тел: 4-42-59***

Принята на заседание педагогического совета «УТВЕРЖДАЮ»

МКУ ДО «Серафимовичская Спортивная школа» Директор МКУ ДО

Протокол № \_\_ «Серафимовичская Спортивная школа»

от «\_\_\_»\_\_\_\_2023г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Т. Маланин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО «ФУТБОЛУ»**

**для спортивно-оздоровительных групп**

возраст занимающихся: 7-17 лет

срок реализации программы 1 учебный год

Разработал программу:

тренер-преподаватель по футболу МКУ ДО«Серафимовичская

Спортивная школа» : Д.А. Лантратов,

г. Серафимович 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………….…...….…..3

I. НОРМАТИВНАЯЧАСТЬ…………………………………………...………...4

1.1 Содержание этапов спортивной подготовки………………………………4

1.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса……………………5

1.3. Режим тренировочной работы…………………………………………6

1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования………….6

1.5. Предельные тренировочные нагрузки…………………………………8

1.6. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности…8

1.7. Требования к экипировки, спортивному инвентарю и оборудованию…9

II. МЕДОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………10

Учебный план…………………………………………………………………...10

Теоретическая подготовка……………………………………………………...12

Физическая подготовка…………………………………………………………14

Техническая подготовка………………………………………………………..16

Тактическая подготовка………………………………………………………..17

Интегральная подготовка………………………………………………………18

Соревновательная деятельность……………………………………………….18

Воспитательная работа…………………………………………………………19

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……………20

Перечень информационного обеспечения…………………………………22

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта футбол

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по

виду спорта футбол (далее – ФССП), на основании Федерального закона от14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ), приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», нормативными требованиями, регламентирующими деятельность МКУ «Серафимовичская Спортивная школа», на основе типовых, примерных программ по футболу, с учетом опыта работы лучших тренеров детского и юношеского футбола России по подготовке квалифицированных спортсменов.

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой

не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Футбольные тренеры России, работающие с детьми, должны знать, что в странах с высоко развитым футболом интерес к двигательной активности формируется с самого раннего возраста и возрастные рамки спортивно-оздоровительного этапа лежат в пределах 3–6 лет.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

**1.1**Содержание этапов спортивной подготовки определяется программамиспортивной подготовки, разработанными и реализуемыми МКУ «Спортивная школа» по футболу в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа**:**

 укрепление здоровья;

 формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;

 выявление детей, талантливых по отношении к спортивным играм и к футболу;

 гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;

 овладение основами техники футбола;

 выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

На спортивно-оздоровительном этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Они не участвуют в официальных соревнованиях. Можно организовывать внутри школьные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, а конкретные мальчики и девочки, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |
| Этап | Основная задача этапа | Продолжи | Возраст | Мин. |  |
| подготовки |  | тельность | зачисления | наполняем |  |
|  |  | этапа (в | в группы | ость групп |  |
|  |  | годах) | (лет) | (чел.) |  |
|  | Расширение двигательных | Весь этап | 7-17 | 15 |  |
| Спортивно- | возможностей и |  |  |  |  |
| оздоровительн | компенсация дефицита |  |  |  |  |
| ый | двигательной |  |  |  |  |
|  | деятельности |  |  |  |  |

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься этим видом спорта

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно- оздоровительном этапе по виду спорта футбол**

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения групп упражнений и объемов нагрузки в них на этапе подготовки табл. 2

Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта футбол, %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы | Спортивно-оздоровительный этап |  |
| спортивной |  |  |
| подготовки |  |  |
| Общая физическая | 65 |  |
| подготовка (%) |  |
|  |  |
| Техническая подготовка | 29 |  |
| (%) |  |
|  |  |
| Тактическая, |  |  |
| теоретическая, | 6 |  |
| Психологическая под % |  |  |
|  |  |  |

На подготовке спортивно-оздоровительном этапе нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив спортивно-оздоровительный этап

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество часов в неделю | 6 |  |
| Количество тренировок в неделю | 3 |  |
|  |  |
|  |  |  |
| Общее количество часов в год | 312 |  |
|  |  |  |
| Общее количество тренировок в год | 108 |  |
|  |  |

**1.3. Режим тренировочной работы**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Таблица 4 | |
| Этап подготовки | Год | Максимально | Требования к спортивной | |  |
|  | обучения | е количество | подготовленности |  |  |
|  |  | часов в |  |  |  |
|  |  | неделю |  |  |  |
| Спортивно- | Весь этап | 6 | Удовольствие | от |  |
| оздоровительный |  |  | двигательной активности | |  |

**1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Основными задачами являются:

– контроль состояния здоровья футболистов;

– оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;

– предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;

– диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;

– медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

Медицинский контроль осуществляют силами медицинского персонала школы

* привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 1 раз в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы.

Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: термометр, тонометр, стетоскоп, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

Младший возраст 7-11 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

Подростковый возраст условно обозначают 12-15-16 годами.

* + - указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма,

реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

* процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

**1.5. Предельные тренировочные нагрузки**

Занятие продолжительностью 90-120 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов.

**1.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на тренировках особое, наиболее значимое место. В этом возрасте юные футболисты приходят на тренировку играть, а не учиться. Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом. На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд. Допускают изменения в составах команд с определением

индивидуальных достижений учеников (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

**1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие футбольного поля;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение 11);
* обеспечение спортивной экипировкой (приложение 12);
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование и спортивный инвентарь, Необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Таблица 5 | |
| № | Наименование | Единица |  |  |  |
| п/п |  |  |  | Количест |  |
|  |  | измерения |  | во |  |
|  |  |  |  | изделий |  |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь |  |  |  |  |
| 1. | Ворота футбольные |  |  | 2 |  |
|  |  | комплект |  |  |  |
| 2. | Мяч футбольный | штук |  | 22 |  |
| 3. | Флаги для разметки футбольного поля | штук |  | 6 |  |
| 4. | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных | штук |  | 4 |  |
|  | размеров |  |  |  |  |
| 5. | Стойки для обводки | штук |  | 20 |  |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный** | | | |  |  |
| **инвентарь** | |  |  |  |  |
| 6 . | Гантели массивные от 1 до 5 кг | Комплект |  | 3 |  |
| 7. | Насос универсальный для накачивания мячей | Комплект |  | 4 |  |
| 8. | Насос универсальный для накачивания мячей | Комплект |  | 3 |  |
| 9. | Сетка для переноски мячей | штук |  | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по спортивно-оздоровительному этапу подготовки. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по обучению, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

* + программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников,
* также оценки своих возможностей.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

 содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья;

* привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;
* формирование двигательных навыков и умений;
* утверждение здорового образа жизни;
* овладение основами футбола.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2.1. Учебно-тренировочный план для спортивно-оздоровительной группы по футболу** | | | |
| № | Разделы подготовки |  | Спортивно- |
| п/п |  |  | оздоровительный этап |
|  |  |  | Весь период |
| 1. | Общая физическая подготовка |  | 120 |
| 2. | Специальная физическая подготовка |  | 65 |
| 3. | Техническая подготовка |  | 84 |
| 4. | Тактическая подготовка |  | 14 |
| 5. | Теоретическая подготовка |  | 11 |
| 6. | Текущие и переводные контрольные нормативы |  | 6 |
|  | (подготовка к ним) |  |  |
| 7. | Участия в соревнованиях |  | 10 |
| 8. | Медицинский осмотр |  | 2 |
| Общее количество часов | |  | 312 |
|  | |  |  |

**Годовой план для спортивно-оздоровительной группы (СОГ) по футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| Общая физическая | 12 | 12 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 |  | 5 | 4 | 12 | 12 | 12 | 65 |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| Тактическая подготовка |  |  | 2 |  | 4 | 2 | 4 | 2 |  |  |  |  | 14 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 11 |
| Текущие и переводные | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 6 |
| контрольные нормативы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (подготовка к ним) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Углубленный медицинский | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| осмотр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участия в соревнованиях |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 10 |
| и: | 26 | 26 | 25 | 22 | 21 | 26 | 25 | 28 | 25 | 29 | 29 | 30 | 312 |

**ТЕОРЕТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА Физическая культури 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 переменной 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

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 вперёд, 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.
* Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до1000 м, 6- мин. бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам).

Под **специальной подготовкой** понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. Специальная физическая подготовка (СФП) - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

**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.

1. 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.

1. 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 выполнение ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.
2. 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».

1. **Техника владения мяча.**

Удары по мячу ногой.

* + Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. 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 подъема (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» выпадом (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.

1. **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.

**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 и другие спортивные игры и упражнения:

1. **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.
2. **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.

1. **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 окончанию 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.

# 

# 4. 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 стартёра.

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, исключающем 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.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Условия реализации программы**

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

* футбольные ворота - 2 шт.;
* футбольные мячи - 10 шт.;
* стойки футбольные - 10 шт.;
* скакалки - 10 шт.;
* мяч волейбольный - 5 шт.;
* фишки переносные - 10 шт.
* манишки - 6 шт.
* мячи для футзала - 1 шт.

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
6. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
7. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва.

1. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
2. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Терра Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
3. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
4. [Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/7845/) г.
5. [Под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/43174/)
6. [https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org/) – Википедия свободная энциклопедия.

14. minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

15. <http://минобрнауки.рф/>Министерство образования и науки РФ.

<http://www.rfs.ru/>Российский футбольный матч