

**Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

**Отличительная особенность программы**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

* результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Занятия футболом рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Что привлекает в занятиях футболом? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия футболом развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, футбол позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердится в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 6-18 лет. Принимаются все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к спортивным занятиям.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 7 лет.

В настоящей программе выделено три этапа обучения:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО).

2. Этап начальной подготовки (НП).

3. Учебно-тренировочный этап (УТ).

На полное освоение программы требуется 1680 часов (240 часов в год), включая контрольные нормативы и возможность участия в соревнованиях начального уровня.

**Формы обучения**

Форма обучения — очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

1. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности. Учебные группы комплектуются из числа не имеющих медицинских противопоказаний детей для занятий футболом. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся.

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» охватывает общеобразовательный период обучения 7 лет.

В программе пред­ставлены модель построения системы многолетней подготовки, пример­ные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной на­правленности. Определена общая последовательность изу­чения программного материала, этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), спортивно-оздорови­тельный этап (СО).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма де­тей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание тру­долюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью па быстроту, ловкость, гибкость); достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике; отбор перспективных детей и молодежи для даль­нейших занятий футболом.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям футболом;

 - гармоничное развитие физических качеств по общей физической подготовке;

- изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности;

- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (УТ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенство­вание технико-тактического арсенала, воспитание специальных психи­ческих качеств и формирование соревновательного опыта с целью повы­шения спортивных результатов.

**Минимальный возраст обучающихся по этапам подготовки**

|  |
| --- |
| Этапы подготовки |
| Спортивно-оздоровительный этап | Начальная подготовка | Учебно-тренировочный этап |
| Весь период | 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 6 – 18 лет | 8-11 лет | 9-12 лет | 10-13 лет | 11-15 лет | 12-16 лет | 13-17 лет | 14-18 лет |

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных за­кономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем за­нятий, выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является мини­мальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка явля­ется максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальныйвозраст для зачисления(лет) | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| спортивно-оздоровительные группы |
| Весь период | 6–18 | 11-20 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| группы начальной подготовки |
| 1-й2-й | 8-119-12 | 11-1511-15 | 66 | Выполнение нормативов ОФП |
| учебно-тренировочные группы |
| 1-й2-й3-й4-й5-й | 10-1311-1512-1613-1714-18 | 1111111111 | 66666 | Выполнение нормативовОФПВыполнение нормативовОФП |

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в летний оздоровительный период, спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря дневного пребывания, а также разрабатывать индивидуальные планы тренировок. Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих виды подготовки: теоретическую, практическую, интегральную, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстано­вительных мероприятий, проводимых в обяза­тельном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, пере­чень основных мероприятий по воспитательной работе, а также конт­рольные и переводные нормативы по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- восстановительные мероприятия;

- педагогический контроль;

- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Особенностью планирования программного материала явля­ется сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годично­го цикла тренировки.

2. Критерии оценки деятельности обучающихся – стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Набор и приём на отделение «футбола» осуществляется администрацией МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново» в соответствии с приказом о зачислении.

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, до­стигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачис­ления в учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочные группы формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической подготовке. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных норма­тивов по общей физической подготовке.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Требования к комплектованию учебных групп:

- отсутствие врачебных противопоказаний

- физическая и психологическая способность к выполнению простейших физических упражнений.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Общее количество часов в год - 240 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 2 академических часа по 40 минут. Недельная нагрузка: 6 часов.

**Педагогическая целесообразность**

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в игровых видах спорта жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределятся таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных бытовых травм. Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к *системным* занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий в разных сферах повседневной жизни.

**Практическая значимость**

Занятия футболом рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же футболом позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Ведущие теоретические идеи**

Благодаря занятиям футболом на ряду с другими видами спорта наиболее успешно решаются задачи общего развития воспитанников. Возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия футболом развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Они развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку, позволяют каждому повысить собственную самооценку, помогают, что немаловажно для детей и подростков, утвердится в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

**Цель программы:**

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через систематические занятия футболом.

**Задачи программы:**

*Образовательные*

*-* научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам футбола;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность.

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».

**Принципы** **отбора содержания**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы**

Формы занятий:

-теоретическое;

- практическое;

- соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;

- индивидуально-групповая;

- индивидуальная.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

1. Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, следить за подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, разностороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Планируемые результаты**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях;

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- тактическая и психологическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры.

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- истории развития футбола;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях.

*В области общей и специальной физической подготовки.*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях.

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*В области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

– *Бег на 30* и *1000/1500/3000* м выполняется на дорожке стадиона пли легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

– *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

– *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

– *Поднимание туловища из положения лежа на спине* за 1 минуту. Регистрируется максимальное количество подъемов туловища.

- *Подтягивание из виса на высокой перекладине (для девочек на низкой перекладине.*  Выполняется максимальное количество раз. Результат засчитывается, когда обучающийся, не касаясь перекладины заносит на нее подбородок и возвращается на исходную позицию.

- *Наклон вперед из положения стоя* Обучающийся становится на тумбу и выполняет наклон вперед без сгибания ног. Фиксируется результат на тумбе.

- участие в спортивных соревнованиях начального уровня.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;

- промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов);

- итоговая аттестация.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки контрольных мероприятий проводятся в соответствии с учебными планами.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину. Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей физической подготовке. В конце учебного года проходит итоговая аттестация.

Устанавливаются следующие формы приема контрольных и итоговых нормативов по всем разделам подготовки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- тактико-техническое мастерство – демонстрация техники.

Срок приема итоговых контрольных нормативов – май.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и календарного учебного графика распределения учебных часов.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В спортивной школе должны быть следующие документы планирования и учета работы:

по планированию:

- годовой план работы

- учебный план;

- план учебно-тренировочных занятий на год;

- расписание занятий;

- календарный план спортивно-массовых мероприятий;

по учету:

- журнал учета групповых занятий;

Учебный план для специализации дзюдо представлен ниже таблице. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| СО | НП | УТ |
| весь период | 1-й год | 2-й год | 1 и 2-й годы | 3 и 4-й годы | 5-й год |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 176 | 176 | 160 | 140 | 120 | 110 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 30 | 30 | 30 | 38 | 48 | 58 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка  | 20 | 20 | 36 | 38 | 48 | 48 |
| 4 | Теоретическая подготовка  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Контрольные соревнования  | - | - | - | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Восстановительные мероприятия  | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Медицинское обследование  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Общее количество часов** | **240** | **240** | **240** | **240** | **240** | **240** |

В программе пред­ставлена модель построения системы многолетней подготовки, пример­ные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной на­правленности. Определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (УТ), спортивно-оздорови­тельные группы (СО).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (240 часов, 6 часов в неделю)

**Спортивно-оздоровительный этап.**

**Основная цель этого этапа**: обеспечение отбора, физической и ко­ординационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортив­но-оздоровительного этапа начинающие обучающиеся должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и борьба.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательны­ми уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая рабо­тоспособность практически не растет. Только насыщенный двигатель­ный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значи­тельно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физиче­скую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здо­ровья, необходимо заниматься около шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специ­фических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

***Основные средства тренировочных воздействий***:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы дви­жения);

2) подвижные игры и игровые упражнения;

3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировоч­ных заданий).

***Основные методы выполнения упражнений***: игровой; повторный; равномерный; интервальный; круговой; соревновательный.

***Основные направления тренировки***. Спортивно-оздоровительный этап под готовки необходим для создания предпосылок для следую­щей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор де­тей для дальнейших занятий дзюдо, поскольку именно в это время за­кладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

***Спортивно-оздоровительный этап*** представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощения­ми. Так, детям 7–10 лет доступны упражнения с весами, равными не более 20% собственной массы тела.

Упражнения скоростно-силового характера давать парциально по 5–8 мин с чередованием промежутков активного от­дыха (интервальный метод).

***Основные средства и методы тренировки***. Главное средство в за­нятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры и элементы подводящих упражнений. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комп­лексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, тре­бует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их при­меняют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, исполь­зуют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровооб­ращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необхо­димо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике футбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществля­ется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали.

Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной фор­ме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыг­нуть через препятствие.

**Календарный учебный график**

**на спортивно-оздоровительном этапе обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 22 | 22 | 22 | 19 | 20 | 20 | 18 | 17 | 16 |
| СФП | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ТТП | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| КПИ | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **26** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **26** | **28** |
| **Всего за год** | **240** |

**Этап начальной подготовки.**

***Основная цель тренировки***: утверждение в выборе спортивной спе­циализации футбол и овладение основами техники.

***Основные задачи***: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подго­товке в избранном виде спорта; обучение технике футбола; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных обучающихся для дальнейших за­нятий футболом.

***Факторы*, *ограничивающие нагрузку*:**

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный общий объем двигательных умений.

***Основные средства***:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

5) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

6) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

***Основные методы выполнения упражнений***: игровой, повторный, равномерный, интервальный, круговой, контрольный, соревновательный.

***Основные направления тренировки***. Как известно, одним из реаль­ных путей достижения хорошего результата считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специали­зацию обучающегося и организовать подготовку к ней. В отдельных слу­чаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что обучающиеся достигали высоких по­казателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный, быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физио­логов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специали­зации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготов­ке обучающихся.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным ма­стерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста суще­ствует отставание в развитии отдельных вегетативных функций орга­низма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих уп­ражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для формирования специфического тренировочного эффекта.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать па первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально по­добранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных зада­ний) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества обучающихся наиболее устойчиво проявляют­ся (прогнозируются) у мальчиков 9–13 лет, у девочек – 10–12 лет – данный возраст приходится на этап начальной подготовки. В следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Следовательно, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не определит и в 17–18 лет.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (под­готовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в об­щей цепи многолетней подготовки обучающихся.

***Особенности обучения***. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий па первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15–25 заня­тий (30–35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависи­мости от уровня развития физических качеств детей и подростков. При­менение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных па развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и за­креплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упраж­нений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет ус­пешно осуществлять начальную подготовку (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

***Методика контроля***. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основывать­ся на объективных и количественных критериях. Контроль эффективно­сти технической подготовки осуществляется тренером.

***Контроль за эффективностью физической подготовки*** проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей физической

подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносли­вость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая на­грузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

***Участие в соревнованиях***. Невозможно достигнуть в будущем высо­ких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На эта­пе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражне­ний. Особое преимущество отдается игровым и соревновательным мето­дам. Нa первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Обучающихся в соревнованиях нужно нацеливать на демонст­рацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициати­вы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**Календарный учебный график**

**этапа начальной подготовки 1**-**го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 22 | 22 | 22 | 19 | 20 | 20 | 18 | 17 | 16 |
| СФП подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ТТП | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| КПИ испытания | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **26** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **26** | **28** |
| **Всего за год** | **240** |

**Календарный учебный график**

**этапа начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 20 | 20 | 20 | 17 | 18 | 18 | 16 | 16 | 15 |
| СФП | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ТТП | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| КПИ  | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Всего за месяц | **25** | **26** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **28** | **28** |
| **Всего за год** | **240** |

**Учебно**-**тренировочный этап.**

***Основная цель тренировки***: углубленное овладение технико-такти­ческими приемами футбола.

***Основные задачи***:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- улучшение скоростно-силовой подготовки спорт­сменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранно­му виду спорта;

- создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники;

- постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; посте­пенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовленности спортсмена.

***Методы выполнения упражнений***: повторный, переменный, интервальный, повтор­но-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

***Основные направления тренировки***. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей спе­циализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правиль­ного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избран­ного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру вы­полнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается объем специальной физической, технической и тактической подготов­ки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортив­ной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 10–15 лет, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных, основных и отборочных соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообраз­но путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном про­цессе специальные комплексы упражнений и тренажерные устройства, которые позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на от­дельные мышцы и мышечные группы.

Обучение технике футбола. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не­желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени сле­дует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, кото­рые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

***Методика контроля***. Как и на всех этапах подготовки, контроль дол­жен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контро­ля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контро­ля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, ка­чество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, так­тической и интегральной подготовленности юных футболистов. Прово­дятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испы­тания, на основе контрольно-переводных нормативов и технико-тактических навыков.

***Участие в соревнованиях*** зависит от уровня подготовленности обучающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требо­ваний и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у юных футболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей со­ревновательной практики воспитать умение реализовать свои дви­гательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противостояния.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 годов обучения цикл подготовки включает подготови­тельный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсме­нов первого и второго годов обучения, главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повыше­нию уровня функциональных возможностей, дальнейшее расшире­ние арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Календарный учебный график**

**учебно-тренировочного этапа подготовки 1-2-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 17 | 17 | 18 | 16 | 16 | 16 | 14 | 13 | 13 |
| СФП | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| ТТП | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| КПИ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Восстанов. мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Медицинский контроль  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **26** | **28** | **27** | **27** | **26** | **26** | **26** | **27** |
| **Всего за год** | **240** |

При плани­ровании годичных циклов для обучающихся учебно-тренировочного этапа 3 и 4-го годов, обучения в подготовительном периоде средствами ОФП реша­ются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повы­шение уровня специальной физической работоспособности. Продол­жительность подготовительного периода – 6–9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляет­ся с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической под­готовки, развития силы, быстроты, выносливости. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировоч­ной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организу­ются учебные, учебно-тренировочные и контрольные соревнования. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых ка­честв.

**Календарный учебный график**

**учебно-тренировочного этапа подготовки 3-4-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 15 | 15 | 15 | 13 | 14 | 14 | 12 | 11 | 11 |
| СФП | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| ТТП | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| КПИ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Восстанов. мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Медицинский контроль  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **27** | **28** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **27** |
| **Всего за год** | **240** |

На этапе 5-го года обучения процесс спортивной тренировки направ­лен на адаптацию организма обучающихся к максимальным тренировоч­ным нагрузкам в соответствии с индивидуальным соревновательным опытом. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревнова­тельной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствова­ния общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восста­новительные или стимулирующие восстановительные процессы сред­ства подготовки в периоды интенсивных тренировочных и со­ревновательных нагрузок.

**Календарный учебный график**

**учебно-тренировочного этапа подготовки 5-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 14 | 14 | 13 | 12 | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 |
| СФП | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| ТТП | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| КПИ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Восстанов. мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Медицинский контроль  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **27** | **28** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **27** |
| **Всего за год** | **240** |

**Теоретическая подготовка**

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

**Тема 1.Физическая культура и спорт в России**.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в учреждении. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

**Тема 2. Футбол в России и за рубежом.**

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России.

Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, центры по футболу.

Россия - страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре.

***Тема 3. Строение и функции организма человека.***

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

***Тема 4. Основы спортивной тренировки.***

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

***Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.***

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов(технической, тактической, физической, волевой и др.).Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

***Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.***

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом - основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

***Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.***

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры - основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

***Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.***

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качества у детей от6-7до12-14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

***Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.*** Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

***Тема 10. Планирование спортивной подготовки.***

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) - основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки. Комплексный контроль в футболе. Три направлении комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

***Тема 11. Основы методики обучения.***

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

***Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.***

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

***Тема 13. Установка на игру и анализ игры.***

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, основных тактические варианты, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

***Тема 14. Гигиенические требования в футболе.***

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

***Тема*** ***15.*** ***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.***

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге, антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д.

**Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

***Общая физическая подготовка*** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре).* Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например: баскетболом, гандболом.

***Специальная физическая подготовка*** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**Общая физическая подготовка**

* состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

***Гимнастические упражнения*** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

***Акробатические упражнения*** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

***Легкоатлетические упражнения*.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега. Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

***Спортивные и подвижные игры.***

Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета

* мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень », «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

**Специальная физическая подготовка**

***Бег*** с остановками и изменением направления. «Челночный»бег на5, 6и10м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- но отрезок вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

***Бег*** (приставными шагами)по одному(в шеренге)вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 3600 , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. ***Подвижные игры:*** «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника»,игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

***Упражнения для развития прыгучести.*** Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

***Упражнения с отягощениями*** (мешок с песком до 10кг для девушек и до20кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

***Упражнения с набивным мячом.*** Многократные броски набивного мяча (1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков). Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

***Прыжки*** на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

**Техническая и тактическая подготовка *(далее–ТТД)* Техническая подготовка в группах начальной подготовки.**

Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются за сознательным контролем действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме. Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

**Технические приемы**

* 1. **Обучение остановкам и передачам мяча**. Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча, обычно одновременно с ударами. Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке. Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.
1. **Обучение ударам.** Удар с лета и полулета; удар с лета(с поворотом);удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.
2. **Обучение «финтам».** Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

- **Финт уходом–** основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

- **Уход выпадом–** при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

* **Уход с переносом ноги через мяч –** применяется преимущественно при атаке сзади.
* **Финт ударом -** можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.
* **Финт ударом по мячу головой –** в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.
* **Финт остановкой мяча ногой –** во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку - сзади применяется финт с остановкой с наступанием, и без наступания подошвой на мяч.
1. **Обучение отбору мяча** При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

**- Отбор мяча в выпаде** – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

**- Отбор мяча в подкате** – осуществляется преимущественно сбоку.

- **Отбор толчком плеча** – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

**Подготовка вратаря**

**Техническая подготовка**

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

* отработки технике приемов мяча при игре в воротах;
* совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
* тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря:

* отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
* отбивание и перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря;
* ввод мяча рукой броском сбоку;
* ввод мяча броском из-за головы сверху;
* ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) с зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.*

Противодействие комбинации«стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Техническая подготовка на тренировочном этапе**

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года занимающиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

* зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной

из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

* + достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:
* быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
* заранее выбрать прием обработки мяча;
* в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
* расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

*По мере усвоения технических приемов учащиеся совершенствуются:*

- в прямых и резанных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;

* в остановках мяча с переводами;
* в ведении мяча разными способами;
* в обманных движениях;
* в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
* во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

* упражнение для отработки ударов головой;
* тренировка линии атаки;
* тренировка линии обороны;
* тактико-технические упражнения для крайних защитников;
* тактико-технические упражнения для центральных защитников;
* тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

**Техническая подготовка вратаря**

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание и передача мяча.
5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнении для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

**Тактическая подготовка**

**Основными задачами подготовки будут являться:**

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

**Тактика нападения**

***Индивидуальные действия.*** Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

***Групповые действия*.** Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении ичисленном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

***Командные действия*.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

**Тактика защиты**

***Индивидуальные действия.***

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

***Групповые действия*.** Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение«стенки». Комбинации с участием вратаря. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

***Командные действия.*** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

***Тактика вратаря****.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

***Тренировочные игры.*** Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование

индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

***Надежность двигательных навыков* –** это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации.

Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценить итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

* по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
* по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
	+ по продолжительности и интенсивности упражнения, количество повторений, величине пауз. Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

**. Воспитательная работа**

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. Деятельность тренера-преподавателя, как воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

*Методы убеждения* нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов футболист должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

*Методы приучения* ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

*Метод поручения* заключается в постановке обучающемуся срочных и долговременных заданий, которые относятся как к учебно-тренировочному процессу, так и к вне учебно-тренировочной деятельности. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера-преподавателя и футболиста, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Обучающийся должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков. Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись семьи, и тогда «поддержка болельщиков» станет воспитательным процессом.

Таким образом, цель такой работы - «воспитание воспитанного игрока».

*Воспитанный игрок – это игрок, который:*

* *играет жестко, но не жестоко;*
* *не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;*
* *всегда корректен с представителями средств массовой информации;*
* *строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.*

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер-преподаватель составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время тренировочных занятий.

**Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка обучающихся - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На этапах начальной подготовки и тренировочном (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Основные средства психологической подготовки обучающегося - вербальные (словесные) и комплексные. К *вербальным(словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки обучающегося 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, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: 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; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; 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. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре - лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры, 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-преподавателями 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;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в учебно-тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

**Восстановительные мероприятия.**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня трениро­ванности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

**Факторы педагогического воздействия**, **обеспечивающие восстановление работоспособности**:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направ­ленности.

2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4. Оптимальное использование средств переключения видов спортив­ной деятельности.

5. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

6. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражне­ния, упражнения па расслабление и т.д.).

7. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное вре­мя для тренировок.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интен­сивности тренировочного процесса, соревновательной практики необхо­димо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На УТ этапах при увеличении соревновательных режи­мов тренировки могут применяться такие средства вос­становления как, витаминизация, все виды масса­жа, русская парная баня или сауна.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происхо­дит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

**Общие представления о допинге.**

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работо­способности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного ре­зультата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения мораль­ного ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, мораль­ного и генетического ущерба обществу.

Запрещенные вещества:

– стимуляторы;

– наркотики;

– каннабиноиды;

– анаболические агенты;

– пептидные гормоны;

– бета-2 агонисты;

– вещества с антиэстрогенным действием;

– маскирующие вещества;

– глюкокортикостероиды.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемир­ным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конфе­ренции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных и спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные веще­ства и методы в соревновательном и вне соревновательном периодах, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсменов, тренеров и врачей, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

– первое нарушение: минимум – предупреждение,

 максимум – 1 год дисквалификации;

– второе нарушение: 2 года дисквалификации;

– третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидо­пинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе можно посмотреть на официальном сайте.

**Организационно-педагогические условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение**

На занятиях футболом необходимо иметь:

- Бутсы футбольные;

- Гетры футбольные;

- Перчатки вратарские;

- Рейтузы для вратаря;

- Свитер для вратаря;

- Трусы футбольные;

- Футболка;

- Щитки футбольные;

**Материально-техническое обеспечение**

* Шведская стенка;
* Спортивный зал;
* Комплект индивидуальной экипировки футболиста; (спортивная форма соревновательная)
* Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
* Комплект футбольных мячей (на команду);
* Переносные футбольные ворота;
* Воротные сетки;
* Набивные мячи;
* Скакалки;
* Стойки и «пирамиды» для обводки;
* Гимнастические маты;
* Арки для отработки точности передач;
* Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

**Дидактическое обеспечение реализации программы**

Наглядные пособия (схемы, плакаты) с наглядным разбором техники упражнений. Комплексы упражнений по данному виду спорта.

**Методическое обеспечение реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях начального уровня.

Требования к педагогу

1. Постоянно контролировать занимающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
2. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
3. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к обучающимся

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
4. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
5. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

Для педагога дополнительного образования:

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе.-М.:ФиС, 1986.-222с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса/Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
	1. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юныхфутболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с
3. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх.-М.:Советский спорт, 2010. - 336 с.
4. *Золотарёв А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивногорезерва в футболе: автореф. дис. … д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
5. *Кузнецов А.А.* Футбол.Настольная книга детского тренера.-М.:Олимпия;

Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].

1. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов.-М.:Человек,

2010. - 176 с.

1. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов.Теория и практика/Г.В.Монаков. –2-еизд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
	1. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
2. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт,2010. -128 с.
3. *Тунис Марк.* Психология вратаря.-М.:Человек, 2010.-128с.