

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа г. Новозыbkова
имени В.И.Александрова»

Программа рассмотрена
педагогическим советом
МБУДО «СШ г. Новозыbkова
имени В.И.Александрова»
Протокол № 3 от 21.01 2023 г.



«Утверждено»
Директор
МБУДО «СШ г. Новозыbkова
имени В.И.Александрова»
Шендрик К.А.
Приказ № 21 от 21.01 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(ФУТБОЛ)**

Возраст детей: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения программы: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Выкочко Александр Александрович,
Лобков Денис Павлович,
Тренеры-преподаватели

г. НОВОЗЫБКОВ
2023 г

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Пояснительная записка

Футбол – это командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Она дает возможность заняться футболом с «нуля» детям, которые еще не начинали проходить в школе раздел «футбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, получение обучающимися знаний о виде спорта футбол, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в регулярных тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития. Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта разработана и составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ;
- ✓ Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г. № 09-3242;
- ✓ Уставом МБУДО «СШ г. Новозыбкова имени В.И.Александрова».

При разработке программы был учтён уже имеющийся опыт работы.

В связи с тем, что программа реализуется в рамках системы персонифицированного финансирования, целесообразно выделить ознакомительного модуля.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.Актуальность программы

Вовлечение детей в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается.

Новизна программы:

- учет специфики дополнительного образования;
- охват значительно большего количества желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

1.2 Педагогическая целесообразность

Программа заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

1.3 Отличительная особенность

Отличительные особенности программы состоят в том, что подходит для любого возраста ребёнка, объём и нагрузку определяет сам тренер в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное

расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

1.4 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» рассчитана на обучающихся 7–17 лет, но по согласованию с родителями и без медицинских противопоказаний, ребёнок может быть допущен к освоению программы в более раннем возрасте.

Набор в группы - желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Условия комплектования учебных групп по футболу

Возраст лет	Год обучения	Группы	Мин. наполняемость групп (чел.)	Макс. объем нагрузки час/нед.	Годовая нагрузка час/нед. недели	Требования
7-17	Весь период обучения	СОГ	15	6	36	Наличие медицинской справки о допуске к занятиям в избранном виде спорта

1.5 Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года. Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 ч в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 40 минут).

1.6 Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие по темам программы, включает теоретическую часть и практическую. В теоретической части даются сведения о занятиях спортом в целом. О значении гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля обучающегося. Так же рассказывается об организации занятий физическими упражнениями, техники безопасности, инвентаря.

В практической части тренер с учащимися выполняет упражнения с шайбой, учит их владеть шайбой, выполняют различные торможения на коньках. Учит играть в команде.

1.7 Формы и методы организации занятий

Групповые теоретические и практические занятия по расписанию, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, инструкторская и судейская практика, отдых и тренировки в оздоровительном лагере, медицинский контроль, воспитательная работа.

1.8 Принципы организации занятий

Основные принципы образовательной программы являются:

- ✓ единства общей и специальной подготовки;
- ✓ волнообразности и вариативности нагрузок;
- ✓ единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- ✓ возрастной динамики развития обучающихся.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

1.9 Цели и задачи программы

Цель программы - формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия футболом.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в футбол; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и футболом;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в футбол;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

1.10 Формы выявления и отслеживания результатов

Основной показатель работы по футболу – выполнение в конце года программных требований.

Диагностика результатов по усвоению теоретической части программы проводится в виде тестов.

В середине учебного года (в декабре-январе) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении футболу являются физические упражнения. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Общеразвивающие упражнения используются для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении футболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности обучающихся и конкретных условий работы. Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования.

Соревнования – важный компонент подготовки учащихся и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов программы (промежуточная аттестация).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование предметных областей	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Подготовительный модуль (103 часа)					
1	Теоретические основы ФК и С	20	15	5	Беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	71	11	60	Беседа, практическое занятие
3	Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практические занятия
4	Подвижные игры и другие виды спорта	9	1	8	
Основной модуль (113 часа)					

5	Техническая подготовка	45	10	35	Беседа, практические занятия
6	Тактическая подготовка	16	4	12	Беседа, практические занятия
8	Участие в соревнованиях	40	6	34	Соревнования
9	Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практические занятия
10	Подвижные игры и другие виды спорта	9	1	8	
Итого		216	50	166	

Годовой план-график распределения учебных часов

Разделы подготовки	Месяца года									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
1. Обязательные предметные области										
Теоретические основы ФК и С	2	1	3	3	1	3	1	3	3	20
Общефизическая подготовка	6	4	9	12	9	12	4	5	10	71
Техническая подготовка	5	4	5	7	4	5	4	5	6	45
Тактическая подготовка	2	1	2	1	2	2	2	2	2	16
Промежуточная аттестация	2				2				2	6
Участия в соревнованиях	6	10	4				10	10		40
2. Вариативные предметные области										
Подвижные игры и другие виды спорта	3		3	3	2	2	1	1	3	18
Общее количество часов	26	20	26	26	20	24	22	26	26	216

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Тема1. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Тема3. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема4. Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тема5. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Тема6. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Тема7. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема8. Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема9. Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Тема10. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

Тема11. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды.

Тема12. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки

футболиста.

Характеристика основных физических качеств

Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.

- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное

качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной, Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Гибкость

- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность

- способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1.Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).
- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
 - Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
 - Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
 - Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
 - Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
 - Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)
- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
 - Перекаты и перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).
- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
 - Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).
- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
 - Кроссы до 1000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
 - Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
 - Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры.
- ручной мяч,
 - баскетбол,
 - волейбол,
 - хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Техническая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Особенности обучения техническим приёмам:

В группах СОГ 1 обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических

приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах СОГ 2 обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В группах СОГ 3 возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связей и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научиться искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не

менее одной группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

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

Особенности методики тактической подготовки

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).
- Темы теоретической подготовки тактики защиты:
 1. Индивидуальные тактические действия.
 2. Групповые тактические действия.
 3. Тактика вратаря.

Учебные и тренировочные игры

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

Воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Основным документом планирования является план воспитательной работы по основным направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;

- Гражданско-патриотическое.

План включает разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

1.4 Планируемые результаты

1. Дети будут знать:
 - правила игры в футбол, историю футбола;
 - технику и тактику игры (передвижения, передачи, приемы и подачи).
2. Будут уметь готовиться и участвовать в соревнованиях (настрой на игру, эмоциональное состояние перед и во время игры).
3. Будут развиты смелость, воля, дисциплинированность и умение работать в команде, обща.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Продолжительность учебного года			Количество учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Сроки проведения аттестации
	Дата обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	Сентябрь	Май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь-январь (промежуточная)

Осенние каникулы: с 30 октября по 05 ноября

Зимние каникулы: с 31 декабря по 8 января

Весенние каникулы: с 25 марта по 31 марта

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа

Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая

Условия реализации программы.

Чтобы успешно обучить детей, необходимо, прежде всего, владеть знаниями, умениями и навыками игры в футбол. Учебно-тренировочный процесс проходит в очной форме, по расписанию. В процессе обучения учащиеся и тренер должны строго соблюдать правила техники безопасности при занятиях спортом.

Для успешной реализации программы необходимо материально-техническое обеспечение:

1. Спортивная экипировка – спортивная форма, щетки, кроссовки, бутсы спортивные костюм, манишки.
2. Спортивная экипировка, спортивный инвентарь: сетка футбольная, мячи футбольные, мячи баскетбольные, набивные мячи, скакалки, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, секундомер.
3. Оборудование – фишки, ворота, табло для ведения счета.

Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в середине учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Контрольные нормативы индивидуальной, общей физической подготовки для зачисления в группы СОГ

Физическое качество	Контрольные тесты
	юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6.6 сек.)
	Бег на 60 м со старта (не более 11.8 сек.)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9.3 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см.)
	Тройной прыжок (не менее 360 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом

	руками (не менее 12 см.)
Выносливость	Бег 1000м (без времени)

Контрольно-переводные нормативы (тесты) для групп 7-9 лет СОГ

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м со старта	6.2 сек.	6.4 сек.	6.6 сек.
Бег 60 м со старта	11.4 сек.	11.6 сек.	11.8 сек.
Челночный бег 3x10 м	9.0 сек.	9.2 сек.	9.3 сек.
Прыжок в длину с места (см)	150	140	135
Тройной прыжок (см)	380	370	360
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	14	13	12
Бег 1000 м.	Без учета времени		
Ведение мяча вокруг стоек 30 м. (сек)	Техника исполнения		
Удар на дальность (м.)	12	11	10
Жонглирование мяча (кол-во раз)	6	5	3

Контрольно-переводные нормативы для групп 10-12 лет СОГ

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м со старта	6.0 сек.	6.2 сек.	6.4 сек.
Бег 60 м со старта	11.2 сек.	11.4 сек.	11.6 сек.
Челночный бег 3x10 м	8.8сек.	9.0 сек.	9.2 сек.
Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
Тройной прыжок (см)	420	400	380
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	15	14	13
Бег 1000м	Без учета времени		
Ведение мяча	7.5	7.7	7.9

вокруг стоек 30 м. (сек)			
Удар на дальность (м.)	16	14	12
Жонглирование мяча (кол-во раз)	8	6	4

Контрольно-переводные нормативы для групп 13-15 лет СОГ

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м со старта	5.6 сек.	5.8сек.	6.0 сек.
Бег 60 м со старта	10.8 сек.	11.0 сек.	11.2 сек.
Челночный бег 3x10 м	8.6 сек.	8.8сек.	9.0 сек.
Прыжок в длину с места (см)	170	160	150
Тройной прыжок (см)	480	440	420
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	16	14	13
Бег 1000м(сек)	Без учета времени		
Ведение мяча вокруг стоек 30 м. (сек)	7.5	7.7	7.8
Удар на дальность (м.)	18	16	14
Жонглирование мяча (кол-во раз)	14	10	8

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы, представлены тестовыми заданиями по оценке

уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Особенности проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Задачи:

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа подготовки. На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упро-

щенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Организация учебно-тренировочной работы в СОГ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Перевод учащихся по годам обучения на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать более 2 часов. Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы: спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем для проведения полноценных тренировок по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке, футбольное поле и мячи.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Список используемой литературы

Список литературы для тренера:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. 450с
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971. 150 с
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. - М.: Педагогика, 1986. 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г. 250 с
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г. 180с

7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г. 165 с

Список литературы для учащихся:

1. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г. 180 с
2. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г. 155 с
3. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3 350 с
4. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г. 145 с
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г. 135 с
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г. 122 с
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г. 211 с
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007. 178 с

Перечень Интернет-ресурсов

1. Российский футбольный союз (<http://www.rfs.ru>)
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ (www.minsport.ru)
3. Брянская областная федерация футбола (<http://www.boff32.ru>)