

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КРАСНОЧИКОЙСКОГО
РАЙОНА»**

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом МУ ДО

«ДЮСШ Красночикийского района

Протокол № 1 «01» 09 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ДО «ДЮСШ
Красночикийского района»

 А. Л. Недорезова

Приказ № от «01» 09 2022
г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта
«Футбол»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: Физкультурно-спортивная

(Срок реализации – 6 лет)

Разработчики Программы:

тренер - преподаватель

МУ ДО «ДЮСШ Красночикийского района»

Рычков В. Д.

с. Красный Чикой 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-8 стр.
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ».	9-17 стр.
3.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	18 стр.
4.	СОДЕРЖАНИЕ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	19-22 стр.
5.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	22-24 стр.
6.	КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	24-25стр.
7.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	26 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная обще-развивающая
программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014г. №41);
3. Распоряжение 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования» от 14.03.2016г.
4. Приказ №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г.
5. Распоряжение №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию программ от 01.03.2017г.
6. Уставом МУДОД «ДЮСШ Красночикойского района» и другими локальными актами.

Программа также разработана на основе моего личного педагогического опыта и практической работы с обширным контингентом обучающихся, а также с учётом интересов детей, их познавательной активности и творческих возможностей.

1.1 Направленность и педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** с общекультурным уровнем освоения.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

1.2.Актуальность программы

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

1.3. Отличительные особенности программы, её новизна.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

1.4. Адресат программы. Возраст и особенности контингента учащихся.

Настоящая программа предназначена для подготовки юных футболистов на спортивно - оздоровительном этапе (СО).

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 до 13 лет. Зачисление в обще-развивающую группу осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям футболом.

• 1.5 Цели этапа и года обучения:

Цель Программы – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и игры футбол.

Основные задачи этапа начальной подготовки (1-3 годов обучения) —вовлечь максимальное количество детей и подростков к занятиям футболом, развить физические качества, волевые и морально-этические качества личности, общую физическую подготовку (ОФП) и обучить базовой техники футбола, сформировать потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В группах 4-го и 5-го годов обучения: укрепить здоровье и закалять организм обучающихся; привить устойчивый интерес к занятиям футболом; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Группы 6-го года обучения: укрепить здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11х11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие 6 определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда; воспитать элементарные навыки судейства; обучить начальным теоретическим сведениям о методике

занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомить с тактическими схемами ведения игры.

1.6. Задачи программы:

- Привлечь к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
- Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
- Научить элементарным приёмам работы с мячом;
- Научить простым правилам игры в футбол.

Образовательные:

обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;—
дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;—

дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;—
обучить формированию индивидуального двигательного режима.—

Развивающие:

формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;—

развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;—

формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;—

развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;—

формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.—

Воспитательные:

способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;—

способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.—

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.

- Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия

- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

1.7.Сроки реализации программы:

- ⁴²46 недель занятий в условиях спортивной школы 4 раза в неделю по 3 часа. и 1 день в неделю 1,5 ч

1.8.Планируемые результаты обучения:

Предметные:

учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;—
 учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;—
 учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,—
 учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.—
 учащиеся получают возможность научиться:
 применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в
 быстроменяющейся обстановке;—
 применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения,
 передачи и ловли мяча);—
 применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных
 тактических действиях в нападении и защите;—
 организовывать и судить школьные соревнования.—

Метапредметные результаты:

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;–

адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;–

использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.–

учащиеся получают возможность научиться:

определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;–

осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.–

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;–

работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.–

учащиеся получают возможность научиться:

координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;–

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.–

учебно-организационные

учащиеся научатся:

работать с информацией;–

применять правила и пользоваться инструкциями;–

использовать знаки, символы, схемы;–

учащиеся получают возможность научиться:

устанавливать причинно-следственные связи;–

строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.–

Личностные

У учащихся будут сформированы:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;–

способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;–

у учащихся могут быть сформированы:

коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;–

критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.–

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

1.9.Ожидаемые результаты обучения по программе

После обучения по программе у учащихся будут:

Сформированы:

- умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

1.10. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	Спортивный зал и спортивная площадка МОУ М.Архангельская СОШ
2	Тренажерный зал	Спортивный зал МОУ М.Архангельская СОШ
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма, гетры, щитки, спортивные кеды для зала.
4	Спортивный инвентарь	Мячи, маниишки двух цветов, конусы, фишки, переносные ворота, скакалки, барьеры, скамейка, тренажер «лестница».

2. Содержание программы по виду спорта «Футбол».

2.1. Структура годичного цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). В годичном цикле выделяются три периода – *подготовительный, соревновательный и переходный*.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма». Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых. На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр. В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивном лагере, на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода. Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы». В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику. Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и

межигровых микроциклов. К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы». В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей 26 подготовленности к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки;
- состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности, необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности, климатических условий и др.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузки, волнообразность распределения нагрузки. С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах.

С тренировочной – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

Техническая подготовка. Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях.

Техника включает:

- передвижения;
- удары по мячу;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- финты;
- отбор мяча;

- вбрасывание мяча.

Для того чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней спортивной подготовки.

Содержание программы этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стойкой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедром);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой; • с чередованием «стопа – бедро – голова».

Остановка мяча:

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

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой.

Если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

- а) неподвижен;
- б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

- Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приема мяча:

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

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.
- Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя 34 обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
 - Катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
 - Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;
 - Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;
 - Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
 - Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
 - «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы;
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;
- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной' подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;
 - Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. -Упражнения по освоению техники ведения мяча. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе;

-Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема.

Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника;

-Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

-Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин.

Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя. Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Введение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении. То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой. Введение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. -Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит стойки 49 (конусы), поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит стойки (конусы), делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом, наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Введение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Введение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота, то же, но левой ногой, то же, но попеременно то правой, то левой ногой. Введение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером. Введение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер. Введение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. Введение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Изучение техники ударов по мячу.

Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему:

- Выполнить по 10 стартов;

- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы;

- В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу;

- В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы;

- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар. Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру. Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом.

Удар с расстояния 8–10 м по воротам. Удар – передача мяча партнеру низом. Удар – передача мяча партнеру верхом. Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара. Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема. Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста). Передачи мяча. -В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра двое против двоих на площадке 20 мх20 м – 2 тайма по 5 мин. • Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. 37 В следующей серии активность борьбы за мяч повышается. Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

«Связки» технических приемов.

- Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков.

Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ногой. После ударов футболисты меняются местами.

- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

- Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

- Расстояние между двумя партнерами 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу

возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Обучение удару по мячу с полуката.

-Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе полуката колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Последовательные передачи.

-Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).

-Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив 38 тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

-Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

-Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

-Игра 4 на 4 игрока на площадке 30м х 20м в двое ворот применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

-Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча».

-Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

-Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

-Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.

-Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5м; 1,0м; 1,5м), расположенную на расстоянии в 8–10м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.

-Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

-Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

-С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

2.3. 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 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.

1. *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.
2. 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.
3. 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».

4. 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 техникотактических приёмов;
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11;
3. Определения игровых амплуа игроков;
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же 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:

- Индивидуальные тактические действия;
- Групповые тактические действия
- Тактика тактические вратаря.

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Спортивно – оздоровительной группы

№ п/п	Разделы Подготовки	Этапы подготовки	Соотношение объемов часов обучения, по отношению к общему объему учебного часа
		СО	
1	Теоретическая подготовка	50	8 %
2	Общая физическая подготовка	150	24 %
3	Специальная физическая подготовка	160	26 %
4	Избранный вид спорта	200	32 %
5	Самостоятельная работа	61	10%
Общее количество часов		621	100%

567 по учебн. м. 621

Группа МУДОД ДЮСШ Красночикойского района

- Недельная нагрузка (час): 13,5 часов
- Режим работы (час): 4 раза x 3 часа, 1 раз x 1,5 ч.
- Количество часов за 40 недель: ~~621~~ ч. 567
- Количество учебно-тренировочных занятий: 230 занятий.
- Начало работы: 07.09.2023 г
- Конец работы: 20.07.2024 г

№ п/п	Месяцы/ Предметная область	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	4	6	6	4	4	6	6	4	6	4		50
2.	Общая физическая	15	15	15	15	11	15	15	15	15	15	4	150
3.	Специальная физическая	15	20	12	15	8	15	20	15	15	15	10	160
4.	Избранный вид спорта	20	20	20	20	15	15	20	20	20	20	10	200
5.	Самостоятельная работа	6	6	6	6	3	6	6	5	6	6	5	61
Общее количество часов		60	67	59	60	41	57	67	59	62	60	29	621
Количество занятий в месяц		22	22	22	21	18	22	22	22	22	22	15	230

210

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая Подготовка	- история возникновения и развитие футбола; - основы техники безопасности до, во время и после занятий; - строение и функции организма человека; - гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена; - врачебный контроль и самоконтроль; - общая и специальная физическая подготовка; - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - воспитание морально – волевых качеств. Психологическая подготовка; - основы методики обучения и тренировки; - планирование спортивной тренировки и учет; - правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований; - установка перед игрой и разбор проведенной игры; - места занятий, оборудование и инвентарь.
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. - Легкоатлетические упражнения. - Акробатические упражнения. - Спортивные игры по упрощенным правилам /ручной мяч, баскетбол/. - Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. - Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.
2	Специальная физическая	- Упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития дистанционной скорости; - упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития специальной выносливости; - упражнения для развития ловкости.
3.	Избранный вид спорта	
3.1.	Техника игры	Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

	Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадам и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.
--	---

3.2.	Технико-тактическая	Знать выполнение техники: -техника передвижения; -ведения мяча; -остановка мяча: ногой(подошвой),внутреннейсторонойстопы,внешнейс торонойстопы,серединойподъема; -удары по мячу: носком,внутреннейсторонойстопы,серединойподъема(прямы мподъема),внутренней частью подъема, внешней частью о подъема; - удары по мячу головой; - обманные движения; - отбор мяча. Тактические действия: Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Уметь правильно располагаться на футбольном поле. Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Индивидуальные и групповые действия в обороне: - правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление«закрывание»; - выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. -противодействие комбинации«стенка».Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Индивидуальные действия в атаке: - открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы. Групповые действия: - взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Командные действия: Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Учебные и тренировочные игры: -совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.
------	---------------------	--

3.3.	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований;
3.4.	Текущие, контрольные и переводные испытания	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке для своего возраста.
4.	Самостоятельная работа обучающихся	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня. Фиксация данных самоконтроля. Фиксация временных ограничений и противопоказаний к занятиям. Самоконтроль.

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП.

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов. Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы. Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Трудовое воспитание: подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы. Одним из наиболее эффективных являются комплексные формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь. Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого.

Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы. В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и

индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий — один раз в 2—3 месяца.

Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий. Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивнооздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива. Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения. Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действительную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е., другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса.

Цели воспитательной работы:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, укрепление их здоровья и разностороннее развитие.

Задачи:

- всестороннее развитие личности ребенка,
- пропаганда традиций спорта (участие в соревнованиях, посвященных памяти выдающихся спортсменов и тренеров);
- проведение совместных праздников (с участием детей, родителей, тренеров-преподавателей);
- привлечение юных спортсменов при содействии родительского комитета к общественно полезному труду (в том числе к укреплению материально-спортивной базы);
- проведение культурных мероприятий (походы в кино, театр, посещение выставок, музеев).

№	Перечень мероприятий	Сроки проведения	Ответственные	Отметка о выполнении
1.	I. Организационно-массовая работа. Составление заданий для самостоятельной работы с учащимися по общей и специальной физической подготовке.	Сентябрь	Рычков В.Д	
2.	Набор юношей секцию, комплектование группы.	Сентябрь	Рычков В.Д	
3.	Принять контрольные нормативы	Сентябрь	Рычков В.Д	
4.	Составить расписание занятий учебной группы.	Сентябрь	Рычков В.Д Кл.руководители	
5.				

1.	Провести общее собрание юных футболистов.	Сентябрь	Рычков В.Д	
	Профориентационная работа	октябрь	Кл.руководители	
	Родительское собрание.		Рычков В.Д	
	Методическое занятие по технике безопасности. Инструктаж по ТБ, ПБ,ДБ	Сентябрь	Рычков В.Д	
	2. Учебно-методическая работа.			
	Утверждение списка учащихся по группе, оформление личных дел обучающихся	Сентябрь	Рычков В.Д Директор ДЮСШ	
2.	Составить Учебную документацию.	Декабрь	Рычков В.Д	
3.	Осуществлять контроль и оказание помощи юным футболистам в учебной деятельности.			
4.	Утверждение годового календарного плана спортивно-массовых мероприятий в Хангаласском районе по футболу			

КАЛЕНДАРЬ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Согласно плану спортивно-массовых мероприятий физкультурно- массовой работы МУДОД Красночикойского района, районного плана по развитию ФК и С в Красночикойском районе.

6.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения и нормативы для перевода (зачисления) обучающихся на спортивно оздоровительный этап (группы) проводятся согласно приложению № 2 Положения о аттестации обучающихся «МУДОД ДЮСШ Красночикойского района».

Оценочные процедуры освоения 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 Программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольнопереводными нормативами.

Контрольные нормативы. Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.

4. 6-минутный бег.

5. 12-минутный бег.

6. Прыжок в длину с места.

7. Тройной прыжок с места.

8. Пятикратный прыжок с места. Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток. Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

9. Бег 30 м. сведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30мсведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты -- с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м. с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. Для полевых игроков по технической подготовке:

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м.). Футболисты 10 - 15 лет 24 посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 15 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от линии штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром. Для вратарей по технической подготовке

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3м.

Примечания: 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов. 2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература:

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
5. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
7. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск)
8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, 2010 год
9. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
10. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
11. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
12. Чанади А. Футбол. Техника.пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
14. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
15. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
- 16.Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница,2008.
- 17.Футбол: примерная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010г.

Информационные ресурсы

- 1.Ассоциация мини-футбола России <http://amfr.ru/>
- 2.Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
3. VideoTrainingVV (Канал Видео тренировки на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола, одна из главных.
4. Дневник Конеджера - первый сайт Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов".
5. Футбол-удары.рф Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенствования ударов