**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  На заседании педагогического совета  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  Протокол « \_\_\_» от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г | Утверждаю  Директор МАУ ДО Бердюжского района ДЮСШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу**

# Разработана на основе федеральных государственных требований ( [Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730)](http://dokipedia.ru/document/5177944?pid=2)

Рассчитана на детей в возрасте от 8 до 18 лет

Срок реализации

программы: 10 лет

Программу составили:

тренеры- преподаватели

Филиппов Дмитрий Сергеевич

Удилов Евгений Викторович

Бердюжье, 2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ», на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»

- приказа Минспорта России от 27.03.2013 г. N 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков.

В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 8 лет и можно играть до зрелого возраста.

В группы на этап начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах и сдали, необходимые для зачисления, нормативы. На этапе начальной подготовки ещё раз проводится отбор талантливых детей показавших успехи в обучении, в группы тренировочного этапа для многолетней спортивной подготовки.

В этой программе отсутствует этап высшего спортивного мастерства, для обучения на котором в спортивной школе нет достаточной материально-технической базы.

Талантливые учащиеся по достижении 18 лет передаются для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в училища Олимпийского резерва.

**Цель программы** - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

**Актуальность и новизна программы**: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя три этапа подготовки спортсмена:

* Этап начальной подготовки
* Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
* Этап совершенствования спортивного мастерства

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все три раздела - комплексной программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

**Задачи программы:**

* Создание условий для развития личности ребёнка;
* Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
* Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
* Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
* Укрепление психического и физического здоровья;
* Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена;
* Просмотр талантливых детей в юношески сборные команды области.

**Нормативы режима учебно-тренировочного процесса обучения, продолжительность этапов подготовки занимающихся и наполняемость учебных групп.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность  этапа (в годах) | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость группах (чел.) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12-14 |
| Тренировочный этап | 5 | 10 | 12-14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 2-6 |

**Формы и режим занятий:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| урочная | | внеурочная |
| Этап начальной подготовки | | |
| 1.Групповое занятие  2.Итоговое тестирование | | 1.Соревнования  2. Просмотр соревнований  3.Домашнее задание  4.Самостоятельные занятия |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| 1.Групповое занятие  2. Итоговое тестирование  3.Теоретические занятия  4. Товарищеские игры | 1.Соревнование  2.Домашнее задание  3.Городской спортивно-оздоровительный лагерь  4.Спартакиада  5.Поход | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| 1.Учебные занятия  o Групповые  o Индивидуальные  2.Тестирование  3.Реабилитационные и восстановительные  мероприятия  4.Теоретические занятия  5. Товарищеские игры | 1.Соревнования  2.Городской спортивно-оздоровительный лагерь  3.Выездной спортивно-оздоровительный лагерь  4.Домашнее задание  5.Просмотр соревнований  6.Судейская практика | |

**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

- Видиофильмы, DVD, слайды

- 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 и совершенствование в ней

- Общефизические упражнения

- Специальные физические упражнения

- Игровая практика.

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

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы.

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

* Этап начальной подготовки – минимальный возраст для зачисления в группу 8 лет;
* Тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 10ти лет.
* Этап совершенствования спортивного мастерства с 13ти лет

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Тестирование

- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа учащимися сдаются нормативы, задачей которых является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, с целью перевода на следующий этап подготовки, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

**Методическая часть**

**Теоретическая подготовка.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивна классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

Тема 4. Гигиенические знания и навыки.

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

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные

данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема8. Техническая подготовка.

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

Тема 9.Тактическая подготовка.

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

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

**Общая физическая подготовка**

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук

- Силы мышц ног

- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)

- Развитие силовой выносливости

2.Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты

- Упражнения для разгибателей туловища

- Упражнения для разгибателей ног

- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава

- Гибкости спины

-Гибкости ног ( тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных

навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами

- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки

- Перекаты, перевороты

- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)

- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол

- Волейбол

- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты;

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

- Упражнения для вратарей;

- Упражнения для развития специальной выносливости;

- Упражнения для развития ловкости;

**Техническая и тактическая подготовка**

- Техника передвижений;

- Удары по мячу ногой;

- Удары по мячу головой;

- Остановка мяча;

- Ведение мяча;

- Обманные движения (финты);

- Отбор мяча;

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;

- Техника игры вратаря;

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;

- Индивидуальные действия с мячом;

- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;

- Групповые действия;

- Тактика вратаря;

- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

**Инструктаж и судейская практика**

Учащиеся тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, городских, областных соревнований в качестве помощника судьи. По окончании обучения в спортивной школе активным судьям присвоить звание «Юный спортивный судья».

**Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

Обучающиеся групп начальной подготовки представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки, которые подтверждают отсутствие противопоказаний у ребёнка для занятий в спортивной секции.

Обучающиеся всех групп начальной подготовки проходят диспансеризацию 2 раза в год в районной больнице.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок

- Переключение с одних упражнений на другие

- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка

- Психорегулирующая тренировка

- Применение мышечной релаксации

- Разнообразные виды досуга

- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание

- Витаминизация

- Разнообразные виды массажа

- Разнообразные виды гидропроцедур

- Физиотерапия

- Ультрафиолетовое облучение

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до 2х лет | свыше 2х лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4-5 | 5-6 | 5-7 | 7-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 468 | 624 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364 | 624 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2х лет | Свыше 2х лет |  |
| Общая физеская подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 4-6 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 |
| Тактическая, теорети-ческая, психологичес-кая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 |
| Технико-тактическая подготовка (интегральная) (%) | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 | 8-10 |

**Учебно-тематический план на год для этапа начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | Кол-во часов | |
| 1 год | Свыше года |
| 1 | Теоретическая подготовка: тема 1, 2, 4,11 | 6 | 8 |
| 2 | 2. Общая физическая подготовка:  1. Упражнения для развития силы:  - Силы мышц рук  - Силы мышц ног  - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)  2.Упражнения для развития быстроты:  - ОРУ для развития быстроты  - Упражнения общего воздействия  3. Упражнения для развития гибкости:  - Гибкости ног ( тазобедренный ,коленный, голеностопный  суставы)  4. Упражнения для развития ловкости:  Главным условием развития ловкости является приобретение  большого запаса двигательных навыков и умений.  5. Акробатические упражнения  - Кувырки  - Перекаты, перевороты  6. Беговые упражнения  - Бег (30,60,100)  7. Подвижные игры и эстафеты. | 194 | 224 |
| 3 | Специальная физическая подготовка:  - Упражнения для развития быстроты;  - Упражнения для вратарей;  - Упражнения для развития ловкости; | 49 | 61 |
| 4 | 4. Техническая подготовка:  - Техника передвижений;  - Удары по мячу ногой;  - Удары по мячу головой;  - Остановка мяча;  - Ведение мяча;  - Обманные движения (финты);  - Отбор мяча;  - Вбрасывание мяча из-за боковой линии;  - Техника игры вратаря; | 22 | 26 |
| 5 | 5. Тактическая подготовка:  Тактика нападения:  - Индивидуальные действия без мяча;  - Индивидуальные действия с мячом;  2. Тактика защиты:  - Индивидуальные действия;  - Групповые действия; | 22 | 26 |
| 6 | Контрольные испытания:  -нормативы обще-физической и специальной физической подготовки. | 4 | 4 |
| 7 | Контрольные игры | 15 | 15 |
|  | Всего часов | 312 | 364 |

В период начальной подготовки образовательный процесс необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приёмы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий

в игре.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

- Формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям футболом;

-Повысить общую координацию движений;

- Расширить объём двигательных умений и навыков юных футболистов;

-Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов.

**Учебно-тематический план на год для групп спортивной специализации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | До 2х лет | Свыше 2х лет |
| 1 | Теоретическая подготовка: тема 1, 2, 7, 8, 9, 11, 12 | 10 | 20 |
| 2 | 2. Общая физическая подготовка:  1. Упражнения для развития силы:  - Силы мышц рук  - Силы мышц ног  - Силы мышц туловища (брюшного пресса,  спины)  2.Упражнения для развития быстроты:  - ОРУ для развития быстроты  - Упражнения для разгибателей туловища  - Упражнения для разгибателей ног  - Упражнения общего воздействия  3. Упражнения для развития гибкости:  - Гибкости плечевого сустава  - Гибкости спины  - Гибкости ног ( тазобедренный ,коленный,  голеностопный суставы)  4. Упражнения для развития ловкости:  Главным условием развития ловкости является  приобретение большого запаса двигательных навыков  и умений.  5. Упражнения с предметом  - С набивными мячами  6. Акробатические упражнения  - Кувырки  - Перекаты, перевороты  7. Беговые упражнения  - Бег (30,60,100,400,500, 800м)  - Бег (6 минут)  8. Спортивные игры  - Баскетбол  - Волейбол  - Ручной мяч  9. Подвижные игры и эстафеты. | 291 | 412 |
| 3 | Специальная физическая подготовка:  - Упражнения для развития быстроты;  - Упражнения для развития скоростно-силовых  качеств;  - Упражнения для вратарей;  - Упражнения для развития специальной  выносливости;  - Упражнения для развития ловкости; | 73 | 136 |
| 4 | Техническая подготовка:  - Техника передвижений;  - Удары по мячу ногой;  - Удары по мячу головой;  - Остановка мяча;  - Ведение мяча;  - Обманные движения (финты);  - Отбор мяча;  - Вбрасывание мяча из-за боковой линии;  - Техника игры вратаря; | 33 | 8 |
| 5 | Тактическая подготовка:  1. Тактика нападения:  - Индивидуальные действия без мяча;  - Индивидуальные действия с мячом;  - Групповые действия;  2. Тактика защиты:  - Индивидуальные действия ;  - Групповые действия;  - Тактика вратаря;  - Ведение учебных игр по избранной тактической  системе. | 33 | 8 |
| 6 | Контрольные испытания:  (контрольно-переводные нормативы по  ОФП,СФП,ТТП- осеннее, весеннее тестирование) | 8 | 12 |
| 7 | Контрольные игры и соревнования:  Внутришкольного, городского, областного ранга | 20 | 28 |
|  | Всего часов: | 468 | 624 |

**Учебно-тематический план на год для групп совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Программный материал | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка: тема  1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 | 30 |
| 2 | Общая физическая подготовка:  1. Упражнения для развития силы:  - Силы мышц рук  - Силы мышц ног  - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)  - Развитие силовой выносливости  2.Упражнения для развития быстроты:  - ОРУ для развития быстроты  - Упражнения для разгибателей туловища  - Упражнения для разгибателей ног  - Упражнения общего воздействия  3. Упражнения для развития гибкости:  - Гибкости плечевого сустава  - Гибкости спины  - Гибкости ног ( тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)  4.Упражнения для развития ловкости:  Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.  5. Упражнения с предметом  - С набивными мячами  - Упражнения с гантелями и штангами  6. Акробатические упражнения  - Кувырки  - Перекаты, перевороты  - Упражнения на батуте  7. Беговые упражнения  - Бег (30,60,100,400,500, 800м)  - Бег (6 минут, 12 минут)  8. Спортивные игры  - Баскетбол  - Волейбол  - Ручной мяч  9. Подвижные игры и эстафеты. | 450 |
| 3 | Специальная физическая подготовка:  -Упражнения для развития быстроты;  - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;  -Упражнения для вратарей;  - Упражнения для развития специальной выносливости;  - Упражнения для развития ловкости; | 156 |
| 4 | Техническая подготовка:  - Техника передвижений;  - Удары по мячу ногой;  - Удары по мячу головой;  - Остановка мяча;  - Ведение мяча;  - Обманные движения (финты);  - Отбор мяча;  - Вбрасывание мяча из-за боковой линии;  - Техника игры вратаря; | 16 |
| 5 | Тактическая подготовка:  1. Тактика нападения:  - Индивидуальные действия без мяча;  - Индивидуальные действия с мячом;  - Групповые действия;  2. Тактика защиты:  - Индивидуальные действия;  - Групповые действия;  - Тактика вратаря;  - Ведение учебных игр по избранной тактической системе. | 16 |
| 6 | Контрольные испытания:  Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП осеннее, весеннее тестирование | 12 |
| 7 | Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика | 12 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования (в соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий) | 36 |
|  | Всего часов | 728 |

В период этапа совершенствования спортивного мастерства образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков, большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции, и двигательного диапазона.

Задачи этого этапа обучения:

- Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол;

- Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;

- Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)

- Расширить игровую и соревновательную практику;

- Подготовка спортивного резерва для сборных команд города, области, региона;

- Подготовка «Юных судей»;

- Профориентация выпускников спортивной школы

**5. Контрольные испытания**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 30м со старта (не более 6,6 с) | Бег на 30м со старта (не более 6,9 с) |
| Бег на 60м со старта (не более 11,8 с) | Бег на 60м со старта (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3x10м (не более  9,3 с) | Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135см) | Прыжок в длину с места (не менее 125см) |
| Тройной прыжок (не менее 360см) | Тройной прыжок (не менее 300см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом  руками (не менее 12см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее  10см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 15м с высокого старта  (не более 2,8 с) | Бег на 15м с высокого старта (не более 3 с) |
| Бег на 15м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15м схода (не более 2,6 с) |
| Бег на 30м с высокого старта  (не более 4,9 с) | Бег на 30м с высокого старта (не более 5,1 с) |
| Бег на 30м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30м схода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1м 90см) | Прыжок в длинус места (не менее 1м70см) |
| Тройной прыжок (не менее 6м 20  см) | Тройной прыжок (не менее 5м 80  см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20см) | Прыжок в высоту со взмахомрук (не менее 16см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1кг из  -за головы (не менее 6м) | Бросокнабивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 6м ) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 15м с высокого старта  (не более 2,53 с) | Бег на 15м с высокого старта  (не более 2,80 с) |
| Бег на 15м с хода (не более 2,14 с) | Бег на 15м с хода (не более 2,40 с) |
| Бег на 30м с высокого старта  (не более 4,60 с) | Бег на 30м с высокого старта  (не более 4,90 с) |
| Бег на 30м с хода (не более 4,30 с) | Бег на 30м с хода (не более 4,55 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 2м 10см) | Прыжок в длину с места (не менее 1м 90см) |
| Тройной прыжок (не менее 6м 60см) | Тройной прыжок (не менее 6м 20см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1кг из-  за головы (не менее  9м) | Бросок набивного мяча весом 1кг из  -за головы (неменее  6м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

**Воспитательная работа**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна

притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и

выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

**Сущность и структура воспитательного процесса.**

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строится на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

-цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

-знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

-владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

-выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

**Задачи и содержание воспитательной работы.**

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели - воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств:

волевых (смелости, настойчивости, решительности)

нравственных (честности, доброжелательности, скромности)

трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

-учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

**Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания,

беспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);

- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;

- проверка личной гигиены и экипировки;

- новости из жизни спорта и футбола в частности;

- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;

- культурно-массовая работа- экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

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

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость),

применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартца, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле;

- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта(гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в открытых водоёмах,

помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальною выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- Типовая программа;

- Примерная программа;

- Спортивный зал 36х18м;

- Тренажёрный зал;

- Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;

- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

- Скакалки;

- Штанга с разновесами;

- Гимнастические маты;

- Арки для отработки точности передач;

- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;

- DVD-диск о тактике защиты и нападения;

- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Г) Спортивная экипировка и одежда в спортивно-оздоровительном лагере.

- Правила соревнований по футболу.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения**

**спортивной подготовки**

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

**Перечень информационного обеспечения программы**

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.

2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.

3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.

4. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.

5. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.

6. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.

7. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.

8. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

9. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Утвержден приказом Министерства спорта РФ № 147 от 27 марта 2013г.

Литература для учащихся:

1. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.

2. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

3. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

Перечень интернет - ресурсов

1. www.football.kulichki.net

1. www.soccer.ru