

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы
ГИМНАЗИЯ № 1797 « БОГОРОДСКАЯ »

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»
Салонина Л.А. 
« 28 » августа 2015 года



Направленность: физкультурно-спортивная

Программа
дополнительного образования детей
«Футбол»

возраст детей: 7-17 лет (1-11 классы)
срок реализации: 3 года

Образовательная программа
рекомендована Педагогическим советом
гимназии № 1797 «Богородская»
(Протокол № 1 от 28 августа 2015)

Модифицированная программа педагога
дополнительного образования Волкова Е.В.
Работает на основе программы: Богунов
С.А. «Футбол», 2013 год.

Уровень программы:
ознакомительный

Москва, 2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, где 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 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах. На этапе начальной подготовке ещё раз проводится отбор талантливых детей, показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочного этапа для многолетней спортивной тренировки.

В этой программе отсутствуют этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, для этого в гимназии нет достаточной материально-технической базы, а также в соответствии с Уставом учреждения обучение ведётся с 6 до 18 лет.

Талантливые учащиеся по достижении 18 лет передаются для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства во взрослые команды района и города.

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:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения (7-8 лет);
- Этап начальной подготовки (9-11 лет);
- Учебно-тренировочный этап обучения (12-18 лет).

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 юношеские сборные команды региона.

Формы и режим занятий:

Урочная

Внеурочная

Спортивно-оздоровительный этап обучения

1.Групповое занятие	1.Просмотр соревнований
2.Итоговое тестирование	2.Домашнее задание
	3.Самостоятельные занятия
Этап начальной подготовки	
1.Групповое занятие	1.Школьные и районные соревнования
2.Итоговое тестирование	2.Домашнее задание
3.Теоретические занятия	3.Городские соревнования
4.Товарищеские игры	4.Походы
	5.Просмотр соревнований
Учебно-тренировочный этап обучения	
1.Учебные занятия	1.Школьные, районные соревнования
• Групповые	2.Домашнее задание
• Индивидуальные	3.Просмотр соревнований
2.Тестирование	4.Судейская практика
3.Теоретические занятия	5.Городские соревнования
4.Товарищеские игры	6.Походы

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
- Видеофильмы, 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:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения: 7-8 лет;
- Этап начальной подготовки: 9-11 лет;
- Учебно-тренировочный этап обучения: 12-18 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 тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СЕКЦИИ ФУТБОЛА

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап	НП	НП	НП	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года
Теоретическая подготовка	2	2	3	3	6	6	6	8	10
Общая физическая подготовка	50	36	32	32	30	30	30	24	24

Специальная физическая подготовка	-	6	8	10	12	14	16	20	24
Техническая подготовка	76	81	70	68	110	108	106	165	159
Тактическая подготовка	2	4	6	6	10	10	10	14	14
Контрольные испытания	2	3	3	3	6	6	6	6	6
Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	8	8	8	12	12
Контрольные игры и соревнования	-	-	6	6	10	10	10	15	15
ВСЕГО ЧАСОВ:	132	132	132	132	198	198	198	264	264

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная 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.

Тема 8. 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, с 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.

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

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

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.

4. 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.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. Контрольные испытания

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ СЕКЦИИ ФУТБОЛА

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (7-8 лет)

ОФП:

1. бег 30 м (сек.)
2. бег 300 м (сек.)
3. прыжки в длину (см.)

СФП:

4. бег 30 м с ведением мяча (сек.)
5. вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

6. удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
7. жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача: научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (9-11 лет)

Упражнения	НП-1 (возраст 9 лет)	НП-2 (возраст 10 лет)	НП-3 (возраст 11 лет)
	Показатели в баллах		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:									
1. Бег 30 м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	5,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. Бег 300 м (сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3. Прыжки в длину с места (см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
СФП:									
4. Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
Техническая подготовка:									
6. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4
7. Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ
(12-18 лет)**

Упражнения	УТГ-1 (12-13лет)			УТГ – 2 (14 лет)			УТГ-3 (15 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:									
1. Бег 30 м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.) (с УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м.), 4. 12-минутный бег (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков									
6. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
7. Бег 5x30 м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)				30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0
8. Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50

9.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков 10.Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)	8	6	5	7 9,5	6 10	5 14	8 9,0	7 9,5	6 12
12.Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2 13. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. Бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Упражнения	УТГ-4 (16лет)			УТГ – 5 (17-18 лет)		
	Показатели в баллах					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. Бег 400 м (сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3.12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. Прыжок в длину с места (см)	225	220	210	230	225	210
СФП: для полевых игроков: 5.Бег 30 м с ведением мяча (сек) 6.Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	5,2 27,0	5,4 28,0	5,8 30,0	4,8 26,0	5,2 27,0	5,4 29,0
7.Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
Техническая подготовка: для полевых игроков 9.Удары по мячу на точность (число попаданий) 10.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	6 8,7	5 9,0	4 9,5	7 8,5	6 8,7	5 9,0
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-4	40	38	34	43	40	35

11. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)						
12. Бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

Таблица результатов по бальной системе.

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
9-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36
17	12	38
18	12	38

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного года (весеннее, осеннее тестирование).

6. Инструктаж и судейская практика.

Учащиеся учебно-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 учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

7. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Обучающиеся всех групп в начале каждого учебного года представляют справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

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:

- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

**Нормативы режима учебно-тренировочного процесса обучения, этапы подготовки занимающихся и наполняемость учебных групп.
Вид спорта - футбол.**

Этапы подготовки	Год обучения	Продолжительность образовательного процесса	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	11 лет	4 часа	10-18
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10 лет	4 часа	10-18
Начальной подготовки	1 год обучения	1 год	4 часа	10-16
	2 год обучения	1 год	4 часа	10-16
	3 год обучения	1 год	4 часа	10-16
Учебно-тренировочный	1 год обучения	1 год	6 часов	10-14
	2 год обучения	1 год	6 часов	10-14
	3 год обучения	1 год	6 часов	10-14
	4 год обучения	1 год	8 часов	8-14
	5 год обучения	1 год	8 часов	8-14

На спортивно-оздоровительном этапе обучения основными задачами являются:

- Привлечение к систематическим занятиям футболом максимально возможного количества детей
- Повышение уровня физической подготовленности ребёнка
- Обучение элементарным приёмам работы с мячом
- Обучение правилам игры в футбол.

Учебно-тематический план на год

№ п/п	Программный материал	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка: тема 4,11	2
2.	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>1. Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) <p>2. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОРУ для развития быстроты • Упражнения общего воздействия <p>3. Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) <p>4. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.</p> <p>5. Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырки • Перекаты, перевороты <p>6. Беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег (30,60,100) <p>7. Подвижные игры и эстафеты.</p>	80
3.	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для вратарей • Упражнения для развития ловкости 	-
4.	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	96
5.	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом <p>2. Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия • Групповые действия 	14
6.	<p>Контрольные испытания:</p> <p>-тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).</p>	14
7.	Товарищеские игры:	-
8.	Контрольные игры	-

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2,3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ
(9-11 лет)**

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;
- Повышение общей координации движений;
- Расширение объёма двигательных умений и навыков юных футболистов;
- Повышение скоростно-силовых возможностей юных футболистов.

Учебно-тематический план на год

№ п/п	Программный материал	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теоретическая подготовка: тема 1,2,7,8,9,11,12	2	3	3
2.	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>1. Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) <p>2. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОРУ для развития быстроты • Упражнения для разгибателей туловища • Упражнения для разгибателей ног • Упражнения общего воздействия <p>3. Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гибкости плечевого сустава • Гибкости спины • Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы) <p>4. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.</p> <p>5. Упражнения с предметом</p> <ul style="list-style-type: none"> • С набивными мячами <p>6. Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырки • Перекаты, перевороты <p>7. Беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег (30,60,100,400,500, 800м) • Бег (6 минут) <p>8. Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Ручной мяч <p>9. Подвижные игры и эстафеты</p>	36	32	32
3.	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств • Упражнения для вратарей • Упражнения для развития специальной выносливости 	6	8	10

	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения для развития ловкости 			
4.	Техническая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> 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. 	81	70	68
5.	Тактическая подготовка: <ol style="list-style-type: none"> 1. Тактика нападения: <ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия без мяча Индивидуальные действия с мячом Групповые действия 2. Тактика защиты: <ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия Групповые действия Тактика вратаря Ведение учебных игр по избранной тактической системе 	4	6	6
6.	Контрольные испытания: (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП - осеннее, весеннее тестирование)	3	3	3
7.	Учебные и тренировочные игры	-	4	4
	Контрольные игры и соревнования: внутришкольного, районного, областного ранга	-	6	6
	ВСЕГО ЧАСОВ:	132	132	132

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(12-18 лет)**

В период учебно-тренировочного этапа обучения 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 учебно-тренировочного этапа обучения:

- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- Обучение индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
- Существенное развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости;
- Развитие специальных функций организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- Расширение игровой и соревновательной практики;
- Подготовка спортивного резерва для сборных команд района, области;
- Подготовка «Юных судей».

Учебно-тематический план на год

№	Программный материал	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1.	Теоретическая подготовка: тема 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	6	6	6	8	10
2.	Общая физическая подготовка: <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития силы: <ul style="list-style-type: none"> Силы мышц рук Силы мышц ног Силы мышц туловища (брюшного 	30	30	30	24	24

	<p>пресса, спины)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие силовой выносливости <p>2. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОРУ для развития быстроты • Упражнения для разгибателей туловища • Упражнения для разгибателей ног • Упражнения общего воздействия <p>3. Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гибкости плечевого сустава • Гибкости спины • Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) <p>4. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.</p> <p>5. Упражнения с предметом</p> <ul style="list-style-type: none"> • С набивными мячами • Упражнения с гантелями <p>6. Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырки • Перекаты, перевороты <p>7. Беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег (30,60,100,400,500,800,1000 м) • Бег (6 минут, 12 минут) <p>8. Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Ручной мяч <p>9. Подвижные игры и эстафеты.</p>					
3.	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств • Упражнения для вратарей • Упражнения для развития специальной выносливости • Упражнения для развития ловкости 	12	14	16	20	24
4.	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	110	108	106	165	159
5.	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>1. Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом 	10	10	10	14	14

	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые действия 2. Тактика защиты: <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия • Групповые действия • Тактика вратаря • Ведение учебных игр по избранной тактической системе 					
6.	Контрольные испытания: Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП - осеннее, весеннее тестирование	6	6	6	6	6
7.	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	8	8	8	12	12
	Контрольные игры и соревнования (в соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий)	10	10	10	15	15
	ВСЕГО ЧАСОВ:	198	198	198	264	264

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. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями 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 строиться 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 ориентация 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, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирование 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 самооценки 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 носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, рассказанию 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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Типовая программа;
- Примерная программа;
- Футбольное поле 35х70 с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;

- 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.
- Правила соревнований по футболу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.
3. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
4. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
5. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.
6. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.
7. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
8. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991
9. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
10. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
12. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
13. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.
14. Ежедневник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г.г.
15. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
16. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

1. Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин., 2000.
2. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain), 80 мин., 2002.
3. Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
4. Дриблинг и финты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.
5. Подготовка классного голкипера. Green Umbrella, 55 мин., 2001.
6. Супермастерство и удары головой. Bennett Video Group, 100 мин., 2000.
7. Пеле: мастер и его метод. M.I.A. Sport, 60 мин., 1973.

DVD

1. Уроки футбола. Английская школа: отработка навыков; игра на ограниченном участке и комбинационная игра; курс для полузащитников.
2. Техника защиты (зонная защита).
3. Уроки футбола в 9-12 лет. Школа Корвера (Франция) Часть 1, 2, 3, 4.
4. Искусство игры в нападении.
5. Разминка, тренировка, игра 9-14 лет (Шотландия).
6. Уроки звёзд. Тактика игры. Командная игра (Голландия-Дания, 1997).
7. Уроки звёзд (Англия).
8. Тренировка футболистов 12-15 лет (Франция). Часть 1, 2
9. Высшее вратарское мастерство.
10. Подготовка вратаря.