

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В Р.П. ВЫЕЗДНОЕ
АРЗАМАССКОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании тренерского совета

Протокол « № 1 »

от « 10 » января 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ НО «ФОК в р.п.Выездное
Арзамасского района НО»

А.А. Кригин

« 30 » декабря 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«ФУТБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год

Разработали:

Тренер-преподаватель Калиновский А.С.

Тренер-преподаватель Малыгин Н.В.

Тренер-преподаватель Мельников С.И.

Инструктор-методист Титова И.В.

р.п. Выездное

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта «Футбол»	3
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	8
2.1. Организация тренировочного процесса	8
2.2. Организационно-методические указания... ..	8
2.3. Материально-техническое обеспечение программы.....	12
III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	13
IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	15
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	16
VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	17
Теоретическая подготовка... ..	17
Общая физическая подготовка	18
Элементы технико-тактической подготовки.....	20
Интегральная подготовка.....	25
Техника безопасности при проведении занятий.....	27
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	29
VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	32
IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	38

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Полное английское название association football было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби. В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова.

Увлечение спортом – удел преимущественно молодёжи. Именно для неё характерны стремление к соревнованию, азарт и жажда победы. Эти свойства человеческой личности лучше всего реализуются в спортивных играх, особенно в футболе, популярность которого не может сравниться ни с каким другим видом спорта. Доступность этой игры, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность, разнообразие игровых ситуаций, необходимость проявления в них большой воли и мужества делают футбол важным средством физического воспитания. Игра в футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокой степени физической подготовленности, развивать быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности.

У футбола есть множество положительных качеств, но одно, особо ценное – он универсален. Так, систематические занятия футболом оказывают на организм человека всестороннее влияние. 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, чувство

ответственности.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема в нервно-мышечной системе формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы (напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения мышц на эти команды). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола - многократное повторение игровых приемов - мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Обучение технике в школе основная задача подготовки будущего спортсмена. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол становится более скоростно-силовым видом спорта. В нем увеличивается число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Становятся намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе.

Скоростная техника становится основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Направленность программы «Футбол» - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения футбола как вида спорта.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания

Целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям спортом вообще;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику мини-футбола и других подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и скоростно-силовые качества);
- отобрать перспективных детей и подростков для дальнейших занятий футболом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных

футболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- всесторонней физической подготовленности;
- укреплению здоровья занимающихся.

Программа предназначена для спортсменов, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся в группе;
- посещаемость тренировочных занятий занимающимися;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Особенности формирования групп и объем тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Рекомендуемый возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	с 7 лет	15	30	6

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Ожидаемые результаты программы:

Результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся будут обладать навыками футбола, будут привлечены к систематическим занятиям физической культурой и спортом, смогут овладеть широким кругом двигательных навыков, повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

Критерием выполнения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в мини-футбол,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям футболом.

Для тренеров-преподавателей: возможность выявления способных детей для возможного зачисления в группы начальной подготовки.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся определяется нормативными требованиями по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывая требования биологического возраста занимающихся с учётом их возрастных особенностей.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1.ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Обучение в Учреждение ведется на русском языке.

Реализация программы осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность тренировочного года для спортивно-оздоровительного этапа – 46 недель. При реализации программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения.

Продолжительность учебной недели 7 дней. Состав группы может меняться в течение года.

В случае выбытия занимающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия занимающихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

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

2.Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфологические показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы обучения:

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.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5- 8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучшее применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

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

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

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

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

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

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности; г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительное значение - имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала.

2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Необходимое оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
5.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
6.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
7.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

III. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Условием эффективной подготовки занимающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности занимающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;
- текущий контроль (дает возможность оценить состояние учащихся в течение дня);
- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления учащихся.

Карта наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания занимающимися по результатам проверки. тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы.

В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической

подготовке, для чего организуются специальные испытания.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ		
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ		
Количество недель обучения		46 недель
Количество часов в неделю		6 часов
№	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	
I.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	8 час.
II.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	268 час.
2.1	Общая физическая подготовка	44
2.2	Технико-тактическая подготовка	129
2.3	Интегральная подготовка	95
ИТОГО		276 час.

Число и продолжительность занятий в день: 2 занятия по 45 минут (академический час) 3 раза в неделю по расписанию.

**V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретический раздел													8
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Практический раздел													268
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		44
Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	7		129
Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5		95
Медицинский контроль	Вне сетки часов												
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Воспитательная работа	Вне сетки часов												
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно - массовых мероприятий												
Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическую, физическую (общая и специальная), технико-тактическую, а также средства, методы и формы подготовки.

Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий,

1. *Физическая культура и спорт в России*

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика мини-футбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека*

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека*

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль*

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся мини-футболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в мини-футбол*

Состав команды. Расстановка игроков. Костюм игроков. Начало игры. Ввод мяча. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь

Площадка для игры в мини-футбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в мини-футбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Ворота и мячи. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. Техника безопасности на занятиях.

Основные меры безопасности и правила поведения.

Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных мини-футболистов двигательными навыками. ОФП, легкоатлетические упражнения, подвижные игры проводятся в универсальном спортивном зале.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении;

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

- **Упражнения для рук и плечевого пояса:**
сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки (упражнения выполняются на месте и в движении).
- **Упражнения для мышц шеи:**
наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- **Упражнения для туловища:**
наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- **Упражнения для ног:**

различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- **Упражнения с сопротивлением:**

упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

- **Упражнения с короткой и длинной скакалкой:**

прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

- **Упражнения с отягощением:**

упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг.

- **Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:**

сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- кувырки вперед, назад и в стороны в группировке;
- полу шпагат;
- полет-кувырок вперед с места и с разбега;
- перевороты в стороны и вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

- игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брус, кольца;
- спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плint.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

ЛЫЖИ

- передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

ПЛАВАНИЕ

- освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Элементы технико-тактической подготовки

Техника игры полевых игроков

Удары по мячу ногой:

- удары правой и левой ногами серединой подъема;
- удары правой и левой ногами внутренней частью подъема;
- удары правой и левой ногами внешней частью подъема;
- удары правой и левой ногами внутренней стороной стопы по неподвижному мячу;
- удары правой и левой ногами внутренней стороной стопы по катящемуся мячу;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу носком;
- выполнение ударов после остановки;
- выполнение ударов после ведения и рывков;
- выполнение ударов, посылая мяч низом на короткие расстояния;
- выполнение ударов, посылая мяч верхом на короткие расстояния;
- выполнение ударов, посылая мяч низом на среднее расстояние;
- выполнение ударов, посылая мяч верхом на среднее расстояние;
- удары по летящему мячу внутренней стороной стопы;
- удары по летящему мячу внутренней частью подъема;
- удары на точность в ноги партнеру;
- удары на точность в ворота;
- удары на точность в цель;
- удары на точность на ход движущемуся партнеру;

Удары по мячу головой:

- удары по мячу серединой лба без прыжка;
- удары по мячу серединой лба в прыжке;
- удары по мячу серединой лба с места;

- удары по мячу серединой лба с разбега;
- удары серединой лба по летящему навстречу мячу;

Остановка мяча:

- остановка подошвой катящегося и опускающегося мяча на месте;
- остановка подошвой катящегося и опускающегося мяча в движении вперед;
- остановка подошвой катящегося и опускающегося мяча в движении назад;
- остановка подошвой катящегося и опускающегося мяча, подготавливая мяч для последующих действий.
- остановка внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте;
- остановка внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча в движении вперед;
- остановка внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча в движении назад;
- остановка внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, подготавливая мяч для последующих действий;
- остановка внутренней стороной стопы летящего навстречу мяча на месте, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника;
- остановка внутренней стороной стопы летящего навстречу мяча, в движении назад, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника;
- остановка внутренней стороной стопы летящего навстречу мяча в движении вперед, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника;
- остановка грудью летящего навстречу мяча на месте, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника;
- остановка грудью летящего навстречу мяча в движении назад, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника;
- остановка грудью летящего навстречу мяча в движении вперед, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника;

Ведение мяча:

- ведение внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема;
- ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой;
- ведение правой, левой ногой и поочередно по кругу;
- ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, меняя направление движения;

- ведение правой, левой ногой и поочередно по кругу, меняя направление движения;
- ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой между стоек и движущихся партнеров;
- ведение правой, левой ногой и поочередно по кругу между стоек и движущихся партнеров;
- ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом;
- ведение правой, левой ногой и поочередно по кругу, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения /финты/:

- после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади;
- ложный замах ногой для удара по мячу;
- умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом;
- имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

Отбор мяча:

- перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача;
- отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, применяя выбивание мяча.
- отбор мяча при единоборстве с соперником, движущемуся навстречу игроку, применяя выбивание мяча.
- отбор мяча при единоборстве с соперником, движущемуся сбоку, применяя выбивание мяча;

Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места;
- из-за боковой линии из положения шага;
- вбрасывание мяча на точность в ноги партнеру;
- вбрасывание мяча на точность на ход партнеру;

Техника игры вратаря

- основная стойка вратаря;

- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди;
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте живота;
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча без прыжка;
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением;
- ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места;
- ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с разбега;
- ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- быстрый подъем с мячом на ноги после падения;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с разбега;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу на точность;
- выбивание мяча ногой с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры

Упражнения для развития ориентировки:

- передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них;
- при выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом - изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой или головой;
- выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение мяча;
- несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом;

- занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнеров;
- в зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки;
- на ограниченной площадке /20х20 м/ находятся две группы игроков /5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков

В нападении:

- уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру;
- выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками;
- выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам;
- выполнять простейшие комбинации - при начале игры;
- выполнять простейшие комбинации - при подаче углового удара;
- выполнять простейшие комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- выполнять простейшие комбинации при свободном ударе;
- выполнять простейшие комбинации при штрафном ударе;

В защите:

- уметь действовать в защите по принципу «зоны»;
- перехватывать мяч у соперника;
- бороться за мяч с соперником;
- отбирать мяч у соперника;
- правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений;

Тактические действия вратаря

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»;
- разыгрывать свободный удар от своих ворот;
- ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру;
- занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка

Как известно, целостное исполнение движения выбранного вида спорта составляет основу его подготовки (физического, функционального, тактического и психологического).

Многоразовое повторение движений выбранного вида спорта в целом с сохранением всех его особенностей и интегральной подготовкой (на практике это называется игровой тренировкой). Интегральная подготовка позволяет футболистам создать специальный фундамент, прикрепить и развивать достигнутые результаты в освоении и улучшении навыков кондиционирования, координационных навыков, технических навыков и тактических навыков в процессе практических занятий по разделению индивидуальных качеств и навыков.

Ее высшая форма - соревнование (тренинг и официальный).

В футболе такая высшая форма подготовки к игре - двусторонняя, контрольная, дружеская и официальная игра.

Стоит отметить, что так называемая " свободная " форма игры, где игроки не ограничены и они улучшают все составляющие игры, включая поведение на поле.

Свободная игра надежно обеспечивает две задачи: начинающие, младшие школьники, укрепляют основы " игровых способностей ", т. е. развивают ориентационную способность в изменяющихся условиях, укрепляют технические навыки, формируют тактические навыки, развивают основы специальных, волевых и нравственных качеств и Больше. Начиная футболист знакомится со средствами игры, которые на дальнейшей тренировке попробует освоить. Поэтому бесплатная игра, имеющая огромное значение при подготовке мальчиков в условиях " уличного двора " футбола, имеет особое значение только в условиях организованной подготовки. Здесь дети осваивают общие основы игры в футбол, что дает им возможность полностью развивать индивидуальные способности. В таких обстоятельствах юные футболисты учатся показывать свою индивидуальность уже с первых шагов тренировок и тренировок.

У более квалифицированных игроков, таких как подростки и юноши, свободная игра служит для улучшения поведения в самомыслии. Развивает умение оценивать ситуацию, принимать правильное решение самостоятельно или коллективно, а также развивает самодисциплину, ответственность за задачу и игровые функции. В творческой (свободной) игре футболист разводит свой стиль, который прикрывает все особенности его личности. Поэтому свободная игра - необходимый метод тренировок и тренировок, обеспечивающий рост на основе развития индивидуальных способностей игрока.

Главным средством подготовки и подготовки футболистов является движущаяся задача. Они разнообразны, их выбор диктует задачи, поставленные в процессе обучения и тренировок.

Для развития, развития и совершенствования качеств и навыков следует использовать:

- задачи движения для общего и особого развития кондиционирования и координации;

- Движение заданий на обучение и совершенствование техники движения и владения мячом;
- задачи движения для обучения и совершенствования технических и тактических действий, комбинаций и игровых систем.
- Развитие координационных способностей - тренировка поведения, обманутые движения, дриблинг;
- Развитие координационных способностей - тренировка (прием) обработка мяча, подготовка сложных координационных ударов;
- Комплексное развитие навыков кондиционирования или развитие общей выносливости - тренировочные групповые взаимодействия и передача мяча;
- Развитие скоростной выносливости - тренинг групповое взаимодействие;
- тренировка передачи мяча - групповое взаимодействие;
- Развитие координационных способностей - подготовка группового взаимодействия или формирование индивидуального технического и тактического мастерства с подавляющим использованием заданий для обучения шариковому снаряжению.

Задачи движения оказывают существенное влияние на тело, улучшают координацию движений, повышают силу, скорость и выносливость, расширяют круг навыков движения и навыков.

Это улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и иной систем организма, а также повышает физическую подготовку и ускоряет восстановительные процессы после тренировки. Каждая задача движения в большей или меньшей степени влияет на некоторые качества, способности и навыки. Поэтому задачи движения выбираются по их подавляющему влиянию.

Игровая подготовка занимает значительное место в процессе подготовки футболистов к соревнованиям. В игровых условиях происходит закрепление технико-тактических действий (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

Учебные игры позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть: дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними (одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков - обслуживающую роль).

Тренировочные игры проводят на счет и с соблюдением правил игры с внесением тренером корректировок в расстановку игроков и составы команд.

Товарищеские игры проводятся с командами других клубов. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

Контрольные игры проводят в преддверии соревнований с соперниками, отличающимися по характеру, стилю, способам ведения тактической борьбы. Контрольные игры могут проводиться по форме турниров команд.

Календарные игры (официальные соревнования) органически входят в систему подготовки спортсменов. Регулярное участие в соревнованиях - обязательное условие для приобретения и развития у футболиста надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

Техника безопасности при проведении занятий по футболу

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.
4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.
5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Проверить надежность установки и крепления спортивногооборудования.
2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
3. Проверить у занимающихся состояние спортивной формы, спортивная обувь должна быть с нескользкой подошвой.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
 2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподвателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по боксу;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент

- *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельно чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала.
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Элементы технико-тактической подготовки	- тренировочное занятие - групповая, под групповая, индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	Контрольные упр. текущий контроль

Структура занятия.

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит занимающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между занимающимися и тренером-преподавателем. Организм занимающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация занимающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести занимающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая физическая подготовка

Бег 30 метров

Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 метров

На расстоянии 6 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 104 метра

Линией старта служит линия ворот. От её середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 7 – метровой отметки, касаясь её ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10 – метровой отметки, касаясь её ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 20 – метровой отметки, касаясь её ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 15 – метровой отметки, касаясь её ногой и возвращается к месту старта, завершая испытание.

Прыжок в длину с места

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, оттолкнувшись махом рук снизу вверх, производит прыжок. Лучший результат засчитывается из трёх попыток.

Техническая подготовка

Жонглирование мяча ногами

Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Лучший результат засчитывается из трёх попыток.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:
положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

➤ Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

1. умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

➤ Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

1. не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Вопросы по теоретической подготовке:

Вопрос 1: Как называется специальная обувь для игры в футбол?

- A. Чешки
- B. Ботинки
- C. Бутсы
- D. Сандалии

Вопрос 2: Как называется в футболе введение мяча в игру после того, как он вышел за короткую линию поля от игрока нападающей команды?

- A. Аут
- B. Удар от ворот
- C. Свободный удар
- D. Штрафной удар

Вопрос 3: Включен ли футбол в программу Олимпийский игр?

- A. Да
- B. Нет
- C. Не знаю, скорее всего

Вопрос 4: Кто был капитаном футбольной сборной СССР, ставшей чемпионом Олимпийских игр 1956 года?

- A. А. Аршавин
- B. И.Нетто
- C. К. Роналдо
- D. В. Путин

Вопрос 5: Сколько игроков можно заменить в футбольном матче?

- A. 3
- B. 22
- C. 15
- D. 5

Вопрос 6: Как в США называется европейский футбол?

- A. Соккер
- B. Волейбол
- C. Гандбол
- D. Крикет

Вопрос 7: Что показывает судья футболисту, делая ему предупреждение?

- A. Желтую карточку
- B. Красную карточку
- C. Синюю Карточку
- D. Свою татуировку

Вопрос 8: Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля?

- A. Желтую карточку
- B. Красную карточку
- C. Синюю Карточку
- D. Свою татуировку

Вопрос 9: Как называется футбольный полузащитник?

- A. Камбэк
- B. Хавбек
- C. Дриблер
- D. Гордон

Вопрос 10: Как называется короткая сторона футбольного поля?

- A. Лицевая линия
- B. Боковая линия
- C. Линия невозврата
- D. Линия жизни

Вопрос 11: Как называется длинная сторона футбольного поля?

- A. Лицевая линия
- B. Боковая линия
- C. Линия невозврата
- D. Линия жизни

Вопрос 12: Как называется удар по мячу из угла поля в футболе?

- A. Угловой
- B. Боковой
- C. Разрывной
- D. Любой

Вопрос 13: Как часто проходят финальные соревнования чемпионата мира по футболу?

- A. Раз в 25 лет
- B. Раз в 4 года
- C. Когда рак на горе свистнет
- D. Когда захотят

Вопрос 14: Проходят ли судьи международной категории по футболу испытания по физической подготовленности?

- A. Нет
- B. Не знаю, зачем?
- C. Да

Вопрос 15: Как называется 11-метровый удар, назначаемый за нарушение в футболе?

- A. Пенальти
- B. Штрафной удар
- C. Свободный удар
- D. Сухой лист

Вопрос 16: Как называется игра в футбол на мотоциклах?

- A. Автобол
- B. Авиабол
- C. Мотобол
- D. Пейнтбол

Вопрос 17: Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?

- A. 8 игроков
- B. 7 игроков
- C. 2 игрока
- D. 3 игрока

Вопрос 18: Отличаются ли по размерам поля для игры в футбол и для игры в хоккей с мячом?

- A. Да
- B. Нет
- C. Не знаю, надо измерить

Вопрос 19: Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?

- A. Болельщик
- B. Защитник
- C. Энергетик
- D. Волшебник

Вопрос 20: Имеет ли право футбольный вратарь пробивать 11-метровый штрафной удар?

- A. Да
- B. Нет

С. Не знаю, но я бы пробил

Вопрос 21: Может ли в футболе полевой игрок заменить вратаря своей команды?

А. Да

В. Нет

С. Не знаю, я бы не стал рисковать

Вопрос 22: Что обязательно должен сделать полевой игрок, заменивший вратаря в футбольном матче?

А. Поприветствовать болельщиков

В. Купить квартиру

С. Надеть вратарский свитер

Д. Поцеловать штангу

Вопрос 23: Засчитывается ли в футболе мяч, забитый игроком в свои ворота?

А. Да

В. Нет

С. Не знаю, но я бы с этим человеком больше не разговаривал

Вопрос 24: Как еще называется вратарь в футболе?

А. Бомбардир

В. Голкипер

С. Либеро

Д. Месси

Вопрос 25: Как называется центральный защитник в футболе?

А. Дроппер

В. Стоппер

С. Дриблер

Д. Танцор

Вопрос 26: Как называется выход мяча за боковую линию поля в футболе?

А. Уат

В. Аут

С. Угловой

Д. Перекладина

Контрольно-переводные нормативы для возможного перехода на этап начальной спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			-	-
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			-	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,20	3,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго годаспортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго годаспортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			-	-
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			12,40	12,60
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.-272 с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап(11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
5. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. –128 с.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
7. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. – М.: Астрель, 2003.-127 с.
8. Кук М. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы упражнения от ведущих тренеров мира. – М., АСТ/ «Астрель», 2009. – 126 с.
9. Лозовая Г.В. Общая возрастная психология/ Г.В. Лозовая, А.Н. Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 123 с.
10. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.
11. Ляковский К.П. Техника ударов. М.: Физическая культура и спорт. 2005.– 61 с.
12. Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. – изд. 2-е, - М., «Советский спорт», 2007. – 288 с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2005.-285 с.
14. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
15. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 96 с.
16. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Олимпия, 2008. – 239с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/966/75966/56944/page2>- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);
2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki>

fizicheskogo-razvitiya-futbolistov - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;

3. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protssesa-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В. Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;

4. <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.

5. <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;

6. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan_konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);

7. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trenera> - Психологические тесты в практике тренера;

8. Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>