

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08 2024 г.
Протокол № 6



Утверждаю
Директор МОУ ДОД ДЮСШ
Г.Л. Брызгун
«31» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный футболист»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 1 год

Вид программы – модифицированная

Уровень – стартовый

Возраст обучающихся – 6-9 лет

Составитель:

Тренер-преподаватель – Скоба Олег Владимирович

Тренер-преподаватель - Матвеев Роман Викторович

Методист – Сейдаметов Руслан Нариманович

г. Джанкой, 2022

Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» составлена в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

Программа «Юный футболист» является модифицированной. За основу взята программа «Юный футболист» автора-составителя Гордеев А.В.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической

подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Цель обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель этой программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Направленность программы по содержанию является физкультурно спортивной, по форме организации – кружковой.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы «Юный футболист» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом тем детям, которые уже начинали проходить раздел «футболом», а также внимание к вопросу воспитания

здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале и на поле веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность футбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительные особенности программы

Дает возможность попробовать свои силы в освоении элементов футбола и понимание ответственности за эту подготовку. К отличительным особенностям программы относят:

- 1.Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности спортсменов;
2. Достижение начального уровня спортивной подготовки;
- 3.Особое внимание уделяется психологической подготовке спортсменов: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Педагогическая целесообразность

Программа «Юный футболист», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы — обучающиеся от 6 до 9 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: свидетельство о рождении, СНИЛС, заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, справку от врача о

состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю.

Младший школьный возраст — это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, в настоящее время в нашей стране он охватывает период от 6 до 10 лет. Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению. Смена ведущей деятельности — не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех ее разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития. Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать.

В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений. Особое место в жизни ученика начальной школы занимает педагог, тренер. В этом возрасте он для ребёнка — образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции обучающегося, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка.

Объём и срок освоения программы

Уровень программы – стартовый

Общий объём программы составляет 168 часов

Срок реализации программы – 1 год

Начало учебного года – 1 сентября

Конец учебного года – 31 августа

Продолжительность учебного года – 42 недели.

Форма обучения – очная, очно-заочная (Закон №273-ФЗ, гл.2, ст. 17, п. 2), программа реализуется на русском языке.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в одновозрастных группах постоянного состава: старшего дошкольного возраста. Руководитель дополнительного образования может вносить изменения и дополнения в содержание программы, планируя работу с учетом интересов кружковцев, а также материально-технической базы. При необходимости

проводить занятия индивидуальные и по звеньям. Распределение по темам — ориентировочное. Педагог сам может определить, сколько часов необходимо для изучения той или иной темы и вносить изменения в планы, опираясь на собственный опыт и имея в виду подготовленность обучающихся и условия работы данной группы.

Режим занятий — занятия в учебных группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час 30 минут).

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Ознакомительный уровень 1 год	42	2	1 час 30 минут	4	82	168

1.2 Цель и задачи программы

Основная цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучать занимающихся игре с мячом - футболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;

- способствовать социализации обучающихся.

Отличительные особенности. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа в рамках программы «Юный футболист» направлена на: воспитание чувства патриотизма и любви к спорту. Воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Цель воспитательной работы: привить чувство ответственности, патриотизма и любви к спорту.

Задачи:

- планировать учебно-воспитательный процесс, спортивную работу с учетом конкретных условий данного заведения;
- творчески применять профессионально-педагогические знания в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей учащихся;
- формировать интерес учащихся к занятиям спортом и физической культурой;
- организовать учебно-воспитательную работу с детьми на уровне современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований;
- выбирать и применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности учащихся в соответствии с решаемыми задачами;

- формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования.

Ожидаемые результаты

-привить чувство патриотизма

-привить любовь к спорту

-привить чувство

Формы проведения воспитательных мероприятий

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных мероприятиях учреждения и города

Методы воспитательного воздействия

Мероприятия разного уровня (Муниципальный, Учрежденческий) направлены на формирование характера и гармоничного физического развития, формирование целеустремлённости, способности добиваться поставленной цели и быть успешным.

1.4. Содержание программы

Программа «Юный футболист» – курс спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к футболу. Занятия проводятся по следующим разделам, представленным в Учебном плане

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Учебные часы		Форма аттестации/контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1: Вводное занятие.	4	2	2	беседа
1.	Первичная аттестация.	2		2	
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		
	Раздел 2: Теоретическая подготовка	6	6		
3.	Краткие сведения о строении и функциях	2	2		

	организма. Влияние занятий спортом на организм. Самоконтроль. Врачебный контроль. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим. Питание				
4.	Теория и методика спорта. История развития футбола. Методика тренировки по виду спорта.	2	2		
5	Развитие морально-волевых качеств футбол. Правила соревнований.	2	2		
	Раздел 3: Общая физическая подготовка (далее - ОФП)	32	5	27	
5.	Инструктаж по выполнению упражнений, бег 30 м, 60 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м.	8	1	7	
7.	Инструктаж по выполнению упражнений, вис на перекладине;; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;; прыжки со скакалкой; сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены)	6	1	5	
8.	Строевые упражнения: инструктаж по выполнению упражнений, строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция,	6	1	5	

	направляющий; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.				
9.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	6	1	5	
	Упражнения для развития силы и общей выносливости.	6	1	5	
	Раздел 4. Промежуточная аттестация	4		4	Сдача тестовых нормативов
	Раздел 5. Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	32	5	27	
10.	Упражнения для развития быстроты и прыгучести: выполнение бега, прыжков, рывков, работа с отягощением.	8	1	7	
11.	Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в движении, ловля теннисного мяча, комбинированные упражнения с мячом в движении.	6	1	5	

12.	Инструктаж по выполнению упражнений. Упражнения для развития скоростной выносливости: проведение комплекса упражнений.	6	1	5	
13.	Развитие выносливости: бег с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением)	6	1	5	
14.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара по воротам: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание, имитация удара, удары мяча по воротам в движении.	6	1	5	
	Раздел 6. Технико-тактическая подготовка	64	3	61	
15	Техническая подготовка: разновидности остановок , приемы мяча, передач мяча, обводки, ударов.	30	1	29	
16.	Тактика нападения: выходы для получения мяча, , наведение, игра в меньшинстве, игра в большинстве, система быстрого прорыва.	18	1	17	
17.	Тактика защиты: Подстраховка, переключение, групповой отбор мяча.	16	1	15	

	Раздел 7.Интегральная подготовка:	10	1	9	
	Раздел 8.Участие в соревнованиях.	16		16	
	Раздел 9. Итоговая аттестация	4		4	Сдача тестовых нормативов
	Всего:	168	22	146	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Теория (2 часа) Знакомство с программой. Цель и задачи программы. Знакомство с учебным планом. Основные формы работы. Знакомство спортсменов друг с другом. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Практика (2 часа) Первичная аттестация: удары по воротам, ведение мяча с изменением направления.

Раздел 2: Теоретическая подготовка

Теория (6 часов) Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий спортом на организм. Самоконтроль. Врачебный контроль. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим. Питание. Теория и методика спорта. История развития футбола. Методика тренировки по виду спорта. Развитие морально-волевых качеств футбол. Правила соревнований.

Раздел 3: Общая физическая подготовка (32ч.)

Теория (5 часов) Инструктаж по выполнению упражнений.

Практика(27 часов)Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты

вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех футбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек)

Раздел 4. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 часа) Сдача тестовых нормативов.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (32 часов)

Теория (5 часов) Инструктаж по выполнению упражнений.

Практика (15 часов) Упражнения для воспитания силы

Приседания с отягощением /гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе –

сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора /для укрепления мышц задней поверхности бедра/. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для воспитания быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений /лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада/, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления /до 1800/. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» /туда и обратно/: 2x10 м, 4x5 м: 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед /на 10-20 м/ наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения /например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед/. Ускорения и рывки с мячом /до 30 м/. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе /например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель/.

Упражнения для воспитания ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-1800. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо /на газоне футбольного поля/. Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для воспитания специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры /для старшей группы/. Двусторонние игры с уменьшенном по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой выносливости. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений

Выполняемых без мяча Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом /вправо и влево/, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег /с повторными скачками на одной ноге/. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты во время бега /вперед и назад/ направо, налево и кругом /переступая и на одной ноге/. Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

Раздел 6. Технико-тактическая подготовка (64)

Теория (3 часа) Инструктаж по выполнению упражнений.

Практический (61 часов) Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления спортсмена.

Техническая подготовка(29ч.):

Приемы для изучения	1-й год обучения
Часть 1. Пас – передача мяча партнёру Техники передачи паса	
1.1. Пас внутренней частью стопы	+
1.2. Пас подъёмом стопы	

1.3. Пас внешней частью подъёма стопы	+
1.4. Другие виды пасов	+
Часть 2. Контроль над мячом. Техники контроля мяча	
2.1. Направляющий пас внутренней частью стопы	+
2.2. Направляющий пас внешней частью стопы	+
2.3. Остановка мяча подъёмом стопы	
2.4. Остановка мяча грудью	+
2.5. Остановка мяча бедром	+
2.6. Остановка мяча под подошвой	
Часть 3. Дриблинг – ведение мяча Техники дриблинга	
3.1. Дриблинг внутренней частью стопы	+
3.2. Дриблинг внешней частью стопы	+
3.3. Дриблинг внешней частью подъёма стопы	
Часть 4. Уклоны и финты. Техники уклона.	
4.1. Ложный уклон с пасом в противоположную сторону	+
4.2. Двойной финт	+
4.3. Ложный удар	+
4.4. Уклон со сменой ритма	+
4.5. Обратный уклон	
4.6. Другие виды уклонов	
Часть 5. Удар по воротам Техники нанесения удара	

5.1. Удар внутренней частью стопы	+
5.2. Удар подъёмом стопы	+
5.3. Удар внешней частью подъёма стопы	+
5.4. Удар внутренней частью подъёма стопы	+
5.5. Удар с полулёта	
5.6. Удар с лёта в центр мяча	+
5.7. Удар с лёта в боковую часть мяча	+
5.8. Удар «ножницы»	+
Часть 6. Игра головой. Техники удара головой	
6.1. Удар головой с места	+
6.2. Удар головой в прыжке	
6.3. Удар головой в прыжке с разбега	
Часть 7. Вратарь Техника игры вратаря	
7.1. Стойка	+
7.2. Передвижение вратаря	+
7.3. Остановка катящегося мяча	+
7.4. Остановка летящего мяча	+
7.5. Остановка высоко летящего мяча	+
7.6. Отбивание мяча	+
7.7. Отражение мяча	+
7.8. Бросок	+

Тактическая подготовка(46ч.)

Тактика нападения(23 часа):

Основной задачей нападения является нарушение обороны противника, которое завершает атаку взятием ворот. Сделать это можно только с помощью быстроты и точности выполнения командных, групповых и индивидуальных действий юных футболистов. Теперь немного подробней о каждом из этих действий.

1. Командные тактические действия. Это система ведения игры с различной расстановкой игроков на поле. В современном детском футболе чаще всего применяют две основные расстановки игроков: $4 + 3 + 3$ и $4 + 4 + 2$.
 - Расстановка $4 + 3 + 3$ предполагает включение в линию обороны двух центральных защитников (переднего и заднего) и двух крайних защитников (правого и левого), а в линию полузащиты трех игроков — двух крайних полузащитников и одного центрального. Линия атаки состоит из трех нападающих — правый и левый крайние и центральный.
 - Расстановка $4 + 4 + 2$ составляет такое же расположение линии защиты, как и в системе $4 + 3 + 3$, с той лишь разницей, что оба центральных защитника могут включаться в атакующие действия благодаря тому, что среди четырех полузащитников имеется тот, который всегда готов остаться в обороне вместо включившегося в атаку центрального защитника. Два нападающих строят игру на быстрых атакующих действиях. Эти юные игроки должны быть высокотехничными, умеющими безупречно выполнять технико-тактические действия на большой скорости и наносить точные завершающие удары в ворота. Сильнейшие команды в детском футболе всегда придерживаются тактической концепции, которая проявляется в сбалансированном равновесии между нападением и обороной. Различают две системы нападения — быстрый прорыв и позиционное нападение.
 - Быстрый прорыв является острым тактическим оружием. Цель его состоит в том, чтобы отобрать мяч у противника и стремиться кратчайшим путем выйти к воротам противника, лишив его времени для организации обороны, и завершить атаку голом. Успех этих действий зависит от умения юных игроков максимально быстро двигаться без мяча и с мячом, сохранять при этом высокую точность выполнения технических приемов, а также от умения вспомнить и использовать разнообразные тактические комбинации, которые они изучали в футбольной школе.
 - Позиционное нападение используют против хорошо организованной обороны противника. Для этого способа характерен неторопливый розыгрыш мяча, медленное продвижение игроков вперед с использованием большого числа разнообразных передач мяча (не только вперед, но и назад, поперек поля). Такие действия делаются для того, чтобы найти слабые места в обороне противника и

создать условия для успешного единоборства или неожиданного выхода атакующего игрока на ударную позицию, либо сбить темп игры, сохранить контроль над мячом и выиграть время. Выбор той или иной системы зависит от силы противника, стиля его игры, тактики игры в обороне и т. д.

2. Групповые тактические действия. Если в матче вам предстоит обыграть хорошо организованную оборону противника, имеющую численное превосходство над атакующими, то это можно сделать только согласованными коллективными действиями. Самой простой тактической комбинацией в нападении является передача мяча между двумя или несколькими нападающими. Выбор способа ее выполнения зависит от обстановки на поле (расстояние между игроками, особенности перемещения игрока, которому передается мяч и т. д.). По направлению передачи бывают:

- Продольными.
- Поперечными.
- Диагональными.

Для быстрого передвижения к воротам противника выгоднее использовать продольные и диагональные передачи. Передачи поперек поля применяют реже, так как они менее эффективны для развития атаки. Передавать мяч можно низко или высоко. Низкая передача для детей в футболе выгоднее высокой, так как переданный таким образом мяч не обязательно останавливать и легче принять на бегу. Низко летящий или катящийся по земле мяч достигает цели быстрее, так как путь его короче. Высокие передачи нужно применять, если передать мяч необходимо на значительное расстояние или посланный низом его может перехватить противник. В современной игре широко применяется тактическая комбинация «скрещивание». Сущность ее состоит в том, что ведущий мяч уступает его бегущему навстречу партнеру в момент встречи.

3. Индивидуальные тактические действия. В атаке юные игроки должны проявлять высокую активность, а для этого необходимо владеть множеством технических и тактических приемов. Эффективность действий в атаке зависит от умения футболиста:

- Действия без мяча в нападении сводятся к выбору места и освобождению из-под опеки противника.
- Действия с мячом относятся к передачам, ведению и обводке, применению финтов и ударов по воротам.

Теперь перейдем к самим тактическим обязанностям игроков нападения.

1. Крайний нападающий. Он организовывает атаки и проводит их чаще всего по краю. Его главная тактическая задача — прорыв обороны соперника на фланге с помощью обводки или коллективно посредством таких комбинаций, как «стенка», «скрещивание», продольная передача. Игроки этой позиции также выполняют и защитные функции, обеспечивая во время атаки противника страховку вышедшего далеко вперед защитника или закрывая далеко отступившего крайнего нападающего.
2. Центральный нападающий. В современном детском футболе этот игрок действует на главном направлении атаки и располагает большими возможностями для взятия ворот. Он играет не только в зоне перед воротами соперника, но и отходит назад в глубину поля для защиты своих ворот, и создании новой атаки.
3. Игроки средней линии. Они обязаны действовать против игроков средней линии соперника. Образуют связь между защитой и нападением, действуют по всему полю, участвуют в защите своих ворот и активно помогают при атаках на ворота соперника. На игрока средней линии возлагается обязанность завязывать тактические комбинации и развивать контратаки, для чего чрезвычайно важно умение определять выгодное направление передачи мяча. Выполнение стольких обязанностей требует от юных футболистов понимания игры, совершенного владения техникой и отличной физической подготовкой. В спортивной секции их будут учить тому, как нейтрализация игроков средней линии соперника разрушает их оборону. Также в их обязанности входит вбрасывание мяча из-за боковой линии в средней трети поля, выполнение штрафных и свободных ударов на половине соперника, активное участие при подаче угловых ударов.

Тактика защиты(23 часа)

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей Мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Действия против игрока с мячом

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытны в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действия против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

отобрать мяч;

воспрепятствовать передаче мяча;

воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;

воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы

воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом - выигрыш времени для “закрывания” его защищающимися игроками

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

Групповая тактика

Страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Противодействие комбинации “в стенку”. Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации “скрещивание”. Комбинация “скрещивание” в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация “в стенку”. Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент “скрещивания” защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации “пропуск мяча”. Комбинация “пропуск мяча” наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстражовать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения “вне игры”. Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах:

- а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;
- б) нападающие пытаются остро открываться и выйти на свободное место в глубь обороны;
- в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного - двух игроков, которым длинными передачами адресуются все мячи.

Построение “стенки”. К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация “стенки” во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в “стенку” встают 4-6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в “стенку”.

Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

Интегральная подготовка (10 ч.)

Теория (1 час) Инструктаж по выполнению упражнений.

Практика(9 часов) Сопряженный метод, направленный на развитие специальных физических качеств и технической подготовки.

Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые в близких к игровым условиям, направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.

Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

Учебные игры, максимально приближенные к игровым условиям, с включением заданий по технике и тактике, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

Контрольные игры с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Участие в официальных соревнованиях. При этом решается задача повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.

Участие в соревнованиях (16 ч.)

Этот раздел включает в себя не только непосредственное участие воспитанников МОУ ДОД ДЮСШ в муниципальных соревнованиях, а также непосредственное их планирование, организация и проведение.

Раздел 9. Итоговая аттестация(2 часа)

Практика (2 часа) Сдача нормативов.

1.5. Планируемые результаты.

По итогам освоения программы обучающиеся

Будут знать:

- правила игры в футбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей футбольного матча.
- историю игры футбол.
- о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия футбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Требования к результатам освоения образовательной программы структурируются по ключевым задачам, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

-учебно-познавательный интерес к новому материалу;
-ориентация на понимание причин успеха в спортивной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
-способность к самооценке на основе критерии успешности деятельности.

Метапредметные результаты обучения состоят из освоенных обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий. А также способности их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к проектированию и построению индивидуальной образовательной траектории:

У обучающихся будут сформированы **универсальные учебные действия**, а именно:

Регулятивные УУД:

- Понимать учебную задачу;
- Осуществлять под руководством учителя контроль по результату своей деятельности;
- Воспринимать мнение и предложения сверстников, родителей;
- Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на занятии;
- Соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- Организовывать совместную деятельность и совместное сотрудничество.

Познавательные УУД:

- Использовать варианты выполнения работы;
- Развивать индивидуальные физические способности, формирующие интерес к спортивной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Участвовать в работе парами;
- Использовать простые речевые средства для передачи своего впечатления от занятия;
- Вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания;
- Ответственно и осознанно относится к собственным поступкам.

Предметными результатами являются следующие умения:

- приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,
- умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,
- контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Объём в 2023-2024 году - 168 часов

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения и иным условиям

Материально-техническое обеспечение. Для эффективного построения учебно-тренировочного процесса в системе многолетней подготовки футболистов необходимо определенное материально-техническое оснащение процесса подготовки.

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный соревновательный процесс, относятся: спортивная форма (гетры, трусы, футболки, подтрусники), мячи, бутсы, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишкы, барьеры, переносные ворота, футбольные корзины и т.д.), судейский инвентарь (флажки, свистки, спортивная форма и т.д.).

Информационное обеспечение – раздел по футболу на сайте «ФизкультУра» 1)<http://www.fizkult-ura.ru/football>

2)https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY&ab_channel=%D0%9A%D0%A0%D0%90%D0%A2%D0%9A%D0%90%D0%AF%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A0%D0%98%D0%AF (Краткая история футбола)

3)https://www.youtube.com/watch?v=98ak4rC979k&ab_channel=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB (основы футбола)

Кадровое обеспечение. Разработка и реализация дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Юный Футболист» осуществляется тренерами-преподавателями. Тренер, реализующий данную программу, должен иметь среднее или высшее профессиональное образование в области, соответствующее профилю спортивной подготовки, без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы обучения: очная,очно-заочная.

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом элементе. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многоократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- Методы эмоционального стимулирования.
- Методы формирования ответственности и обязательности.
- Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

Педагогические технологии:

- Информационно – коммуникационные технологии
- Технология индивидуального обучения;
- Технология коллективного взаимообучения;
- Технология разноуровневого обучения;
- Технологии проблемного обучения;
- Технология игровой деятельности
- Здоровьесберегающие технологии.

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя проверку готовности учащихся к занятию, вводный инструктаж, технику безопасности.

В основной части занятия стоит задача овладения теоретическими, практическими, технико-тактическими умениями и навыками учебной программы футбол.

В заключительной части подводятся итоги занятия, даётся оценка выполненной работы.

Этапы учебного процесса:

Изучение элементов футбола и игре должно осуществляться в несколько этапов.

1. Ознакомление.

На первом этапе даются первоначальные знания по выполнению того или иного элемента игры. При объяснении техники выполнения элемента идет показ педагогом на практике. После этого ученики приступают к выполнению приёма, опираясь на наглядное пособие.

2. Разучивание.

Задача второго этапа - овладеть техникой выполнения изучаемого элемента. Главным является многократное повторение, а также использование дополнительных методических приемов.

3. Совершенствование.

Третий этап - это закрепление изучаемого элемента и дальнейшее совершенствование в технике. На этом этапе продолжается повторное выполнение, разбор ошибок, если они есть.

4. Проверка знаний и умений.

Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно своевременно выявить и предупредить возможные отклонения от прогнозируемого результата.

Дидактические материалы:

Примерные темы для обсуждения с родителями. 1. Правила и условия приёма детей в секцию футбола. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом.

Основные средства:

- Подвижные спортивные игры;

- Общеразвивающие упражнения;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростной подготовки;
- Упражнения для развития чувства мяча;

Специализированные игровые комплексы.

«Пятнашки». Учебная задача: развитие ловкости, быстроты. Игровая задача: избежать касаний водящего. Ход игры: выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и запятнать. Тот, кого запятнал водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Пятнашка меняется.

«Пустое место». Учебная задача: развитие ловкости, быстроты. Игровая задача: добежать до пустого места первым. Ход игры: играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

«Мяч водящего». Учебная задача: закрепить умение метать и ловить мяч. Развивать ловкость, умение взаимодействовать с товарищами. Игровая задача: опередить соперников. Ход игры: Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По установленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т.д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.

«Гонка мячей». Учебная задача: закрепить умение метать и ловить мяч. Развивать ловкость, умение взаимодействовать с товарищами. Игровая задача: выполнить задание раньше соперника. Ход игры: Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу

ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Специальная физическая подготовка

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки футболиста. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Упражнения для развития чувства мяча.

Практика.

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Обучение передвижению в стойке футболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад.

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Выбегание со старта по чужой команде из различных положений: сидя, стоя на четвереньках, из упора лёжа, лёжа лицом вниз/лицом вверх. После старта будет достаточно пробежать 10-15 метров – здесь важна именно скорость реагирования на сигнал.

Тактическая подготовка

Практика:

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака ворот.
- «Передай мяч и выходи».

Нравственная подготовка

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, гладка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помочь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения упражнений).

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёрами по выполнению упражнения, по тренировкам.

2.3. Форма аттестации/контроля

Первичная, промежуточная и итоговая аттестации проводятся для оценки уровня достижений обучающихся в начале занятий, в середине года и по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков

Уровень способностей обучающихся по данной программе осуществляется при помощи проведения **первой, промежуточной и итоговой аттестации**.

Первичная аттестация проводится в форме беседы с обучающимся, чтобы понять уровень его способности концентрировать внимание.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в форме сдачи нормативов.

Список литературы:**Литература для педагога:**

1. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва, Советский спорт, 2011 г.
2. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
3. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. Москва. 1996
4. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 1977
5. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 1969
6. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991
7. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981
8. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндер К. и др. Москва. «ФиС». 1976
9. Футбол: тактические действия команды. Чарльз Хьюс. Москва. «ФиС». 1979
10. Практикум футбольного арбитра. Латышев Н. Г. Москва. «ФиС». 1977
11. Правила соревнований по футболу.

Литература для родителей:

12. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. 2002
13. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. 2007

Литература для обучающихся:

14. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977
15. Обманные приемы в футболе. Апухтин Б. Т. Москва. «ФиС». 1969

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации //
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ //<http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации //[http://bmsi.ru/](http://bmsi.ru)
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
7. Министерство образования и науки РФ //<http://www.mon.gov.ru>
8. Федерация лёгкой атлетики России: www.rusatletix.ru

Раздел №3. Приложения

3.1 Оценочные материалы

Первичная аттестация. Осуществляется посредством проведения собеседования – с детьми, оценивая их уровень технической подготовки, дисциплины и способность концентрировать внимание на рекомендациях тренера.

Для оценивания дисциплины и внимания используются:

-строевые упражнения

Для оценивания технических навыков используются следующие упражнения:

-удары по воротом

-ведение мяча по прямой и с изменением направления.

Промежуточная аттестация. Сдача нормативов, оцениваемых по уровню обучающихся.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 сек)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Итоговая аттестация. Сдача нормативов, оцениваемых по уровню обучающихся.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 сек)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

3.2 Методические материалы

Разделы учебной программы

Условные сокращения	Полное наименование
ОФП	Общая физическая подготовка
СФП	Специальная физическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

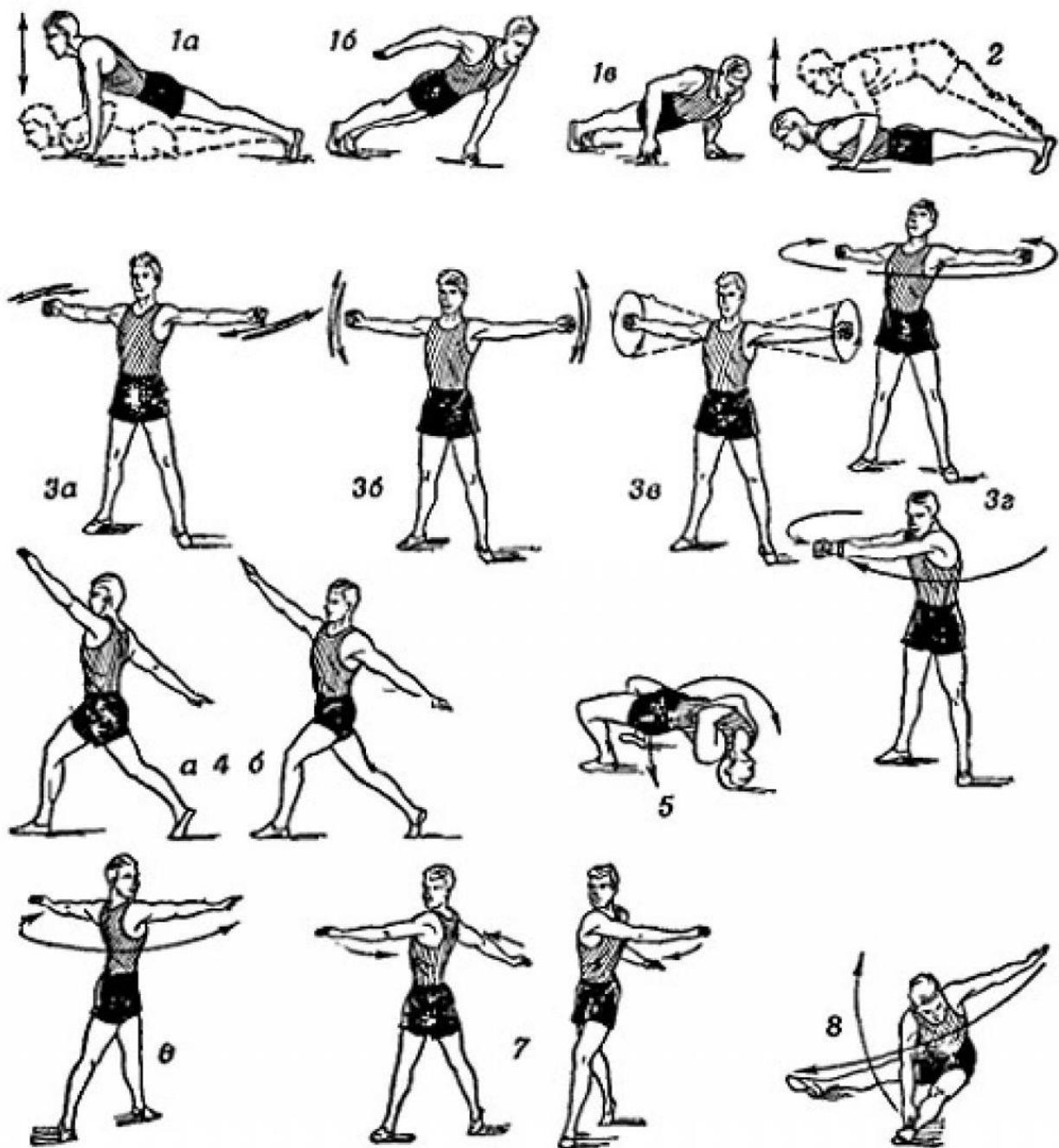
Преимущественно они являются средствами общей подготовки футболистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Упражнения общей физической подготовки в футболе применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

- обеспечение гармоничного физического развития занимающихся футболом (этап предварительной подготовки и начальной специализации);
- содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования). Воздействие упражнений общей физической подготовки на футболистов зависит от их содержания: а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и развивают координацию движений;



- б) упражнения, повышающие силовую, координационную подготовленность, (упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц.);



Упражнения для рук и плечевого пояса

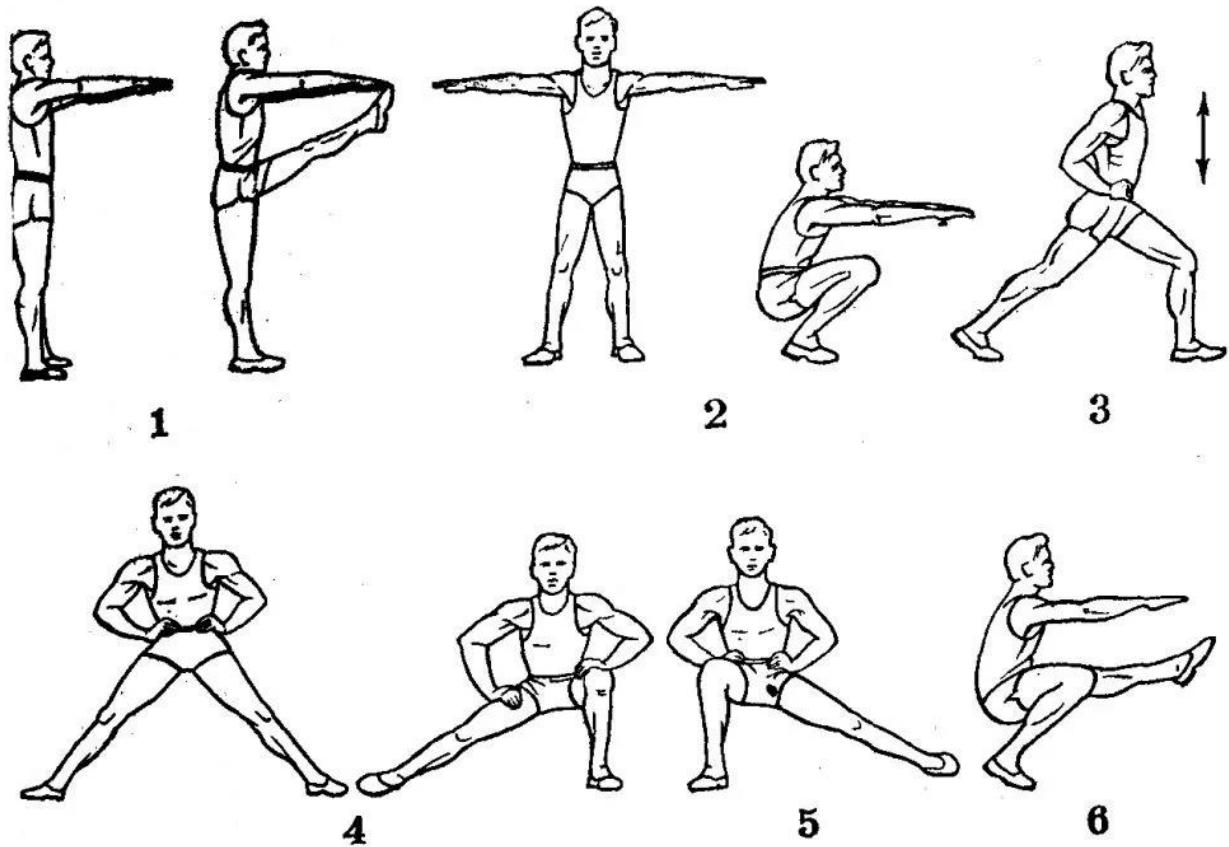
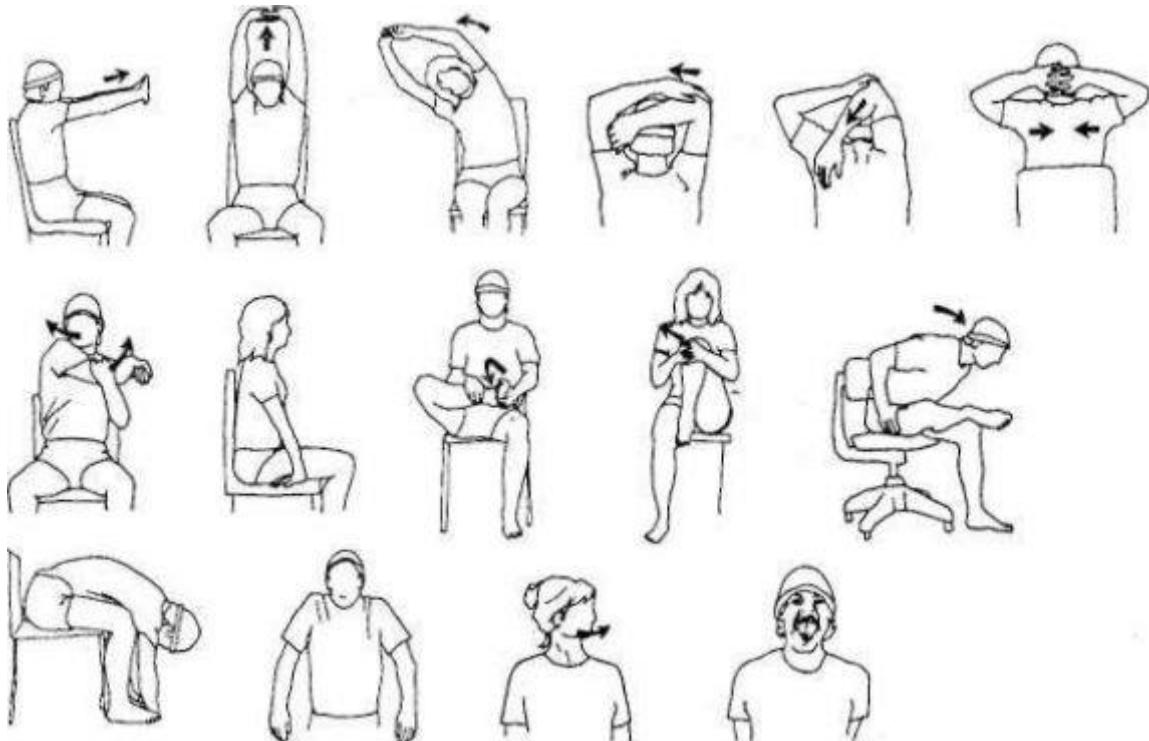


Рис. 5. Упражнения для развития мышц нижних конечностей

Упражнения для ног



Упражнения для шеи и туловища

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, которые также повышают физическую подготовленность.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

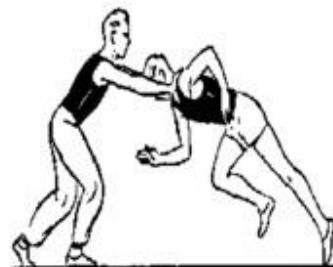
Данная подготовка основывается на методике тренировки футболистов. Специально-подготовительные упражнения в футболе имеют 2 разновидности:

а) развивающие упражнения — повышают специальную физическую подготовленность футболистов. В учебно-тренировочной деятельности футболистов применяются упражнения для развития быстроты, специальной прыгучести и развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;

Упражнения для развития скорости реакции

Выбегание со старта по чужой команде

- Делайте это из различных положений: сидя, стоя на четвереньках, из упора лёжа, лёжа лицом вниз/лицом вверх (если позволяет поверхность). После старта будет достаточно пробежать 10-15 метров — здесь важна именно скорость реагирования на сигнал. Желательно выполнять это упражнение в группе либо с контролем времени выполнения упражнения.



1) ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка). При этом занятие может быть как групповым, так и индивидуальным.

Требования, предъявляемые к занятиям футболом, таковы:

Обучение или совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия.

Следует всячески избегать методических шаблонов.

Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным).

Задачи тренировки должны быть конкретными.

Больше трех задач в тренировке не ставить.

Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени.

Основная - 70-80% времени.

Заключительная – 5-10% времени.

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильно построенное тренировочное занятие. Если на первом этапе, в основном, проводятся комплексные тренировки, то на этом этапе все большее значение имеют специализированные.

Специализированная тренировка более узка по содержанию, но целенаправленнее. Проводится чаще всего тогда, когда трудно организовать или когда методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, а также в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы.

Специализированное занятие может носить чисто теоретический характер и проводиться в форме лекции, беседы, показа кинофильмов либо конокольцо- вок, в вопросно-ответной форме.

Примерный план (структура) тренировочного занятия

Подготовительная часть.

Цель: организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.

Задачи:

1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоциональным состоянием занимающихся.
2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие

упражнения, подвижные игры.

Продолжительность: 10-20% общего времени занятия.

Методические указания: в начале занятия необходимо коротко и ясно объяснить его задачи, это повышает сознательность и активность занимающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Чтобы занятие было более эффективным, в подготовительной части необходимо проводить упражнения без больших пауз; чередовать их так, чтобы воздействовать на различные группы мышц, менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы, - с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные - с упражнениями быстрыми), амплитуду.

Подготовительная часть тренировки решает две задачи: разогревание и настройка.

Разогревание - способствует раскрытию кровеносных капилляров, обслуживающих мышечную массу. Понижается вязкость мышц. Повышается температура тела и вместе с этим возбудимость дыхательного центра. Повышается нервно-рефлекторная связь с мышцами. Есть мнение, что разогревание должно протекать до потоотделения. Начинаем с упражнений, которые охватывают мелкие группы мышц, а затем и крупные. Используем упражнения умеренной мощности, непродолжительные.

Настройка - решает задачу нервно-координационной настройки (повышая тонус ЦНС), психологической подготовки на предстоящую деятельность, увеличивает обменные процессы.

Общая продолжительность разминки – 10-15 мин.

Чем выше уровень мастерства, тем продолжительнее разминка.

Основной ориентир времени разминки — температура окружающей среды:

+ 8 = разминка 12—13 мин;

+ 10 = -»- 9 мин;

+ 14 = -»- 6 мин;

+ 16 = -»- 5 мин.

Основная часть.

Цель: обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений;

развитие физических качеств.

Задачи:

- 1.** Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.
- 2.** Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.
- 3.** Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры; упражнения для работы над физическими качествами.

Продолжительность: 70-80% времени, отведенного на занятие.

Методические указания: продолжительность и построение этой части занятия зависят от ее задач, подготовленности занимающихся, условий проведения занятия. Основная часть может состоять из двух разделов:

Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.

Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх.

Однако отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная часть.

Цель: завершение занятия.

Задачи:

- 1.** Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления.
- 2.** Подготовка к последующей деятельности (после занятия).
- 3.** Подведение итогов занятия.

Заключительная часть - главная задача - восстановление. Если сразу остановиться, то мы способствуем закрытию капилляров и тем самым прекращаем доступ кислорода к работавшим и закислившимся мышцам. Пульс должен быть не выше 130 уд./мин.

Можно проводить и подчистку какого-либо элемента. Если в основной части была большая нагрузка, то подвижные игры в заключительной части давать нельзя. Если была монотонная работа - можно.

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения и упражнения на внимание и расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и замечаний по занятию.

Продолжительность: 5-10% общего времени занятия.

Методические указания: в этой части используют упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение подобных упражнений — снизить нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. Важно снять эмоциональное напряжение.

Если в течение дня проводится несколько занятий, то одно из них называем основным. Оно отличается от других тем, что более длительное, с большей плотностью, более длителен процесс восстановления.

Принципиальная последовательность по дням занятий в связи с преимущественной направленностью:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и Мх усилиях.
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе (спринт).
4. Воспитание быстроты в продолжительной работе (дистанционная).
5. Воспитание силы при усилиях 60—80% от Мх уровня.
6. Воспитание силы при усилиях 90—100% от Мх уровня.
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Воспитание силы в работе большой и Мх интенсивности.
9. Воспитание выносливости в работе Мх мощности и близкой к ней.
10. Воспитание силы в работе большой мощности.
11. Воспитание силы в работе умеренной мощности.

Проведение развивающей скоростной работы после развивающей выносливости нецелесообразно, т.к. ведет к нарушениям в сердечной мышце.

Все более возрастающее значение начинают приобретать используемые упражнения.

В практике применяются как обще подготовительные упражнения, так и специально - подготовительные.

Общеподготовительные упражнения - служат для общей подготовки вообще и могут быть приближенными по своим особенностям к виду спорта, но могут быть и существенно отличными от него.

Должны подбираться по принципу положительного переноса, ибо одно и то же упражнение, неправильно дозированное, несет отрицательный эффект.

Индивидуальная форма тренировки.

Футболист получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно (тренер может присутствовать), могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждый решает свою конкретную задачу.

Преимущества индивидуальной тренировки:

индивидуализируется дозировка нагрузки;

индивидуализируется руководство, коррекция, контроль;

обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности;

развивается настойчивость и вера в себя;

увеличивается возможность воздействия тренера на занимающегося.

Кстати, тренировочное занятие может иметь довольно разнообразные формы. Так, например, для устранения недостатков или совершенствования сильных сторон применяется следующая форма тренировки:

1. Игрок тренируется самостоятельно.
2. Группа игроков тренируется совместно - отрабатывают одно и то же действие.
3. Группа игроков тренируется совместно, у них разные, не зависимые между собой недостатки (один тренирует передачу с края, другой - удары по воротам; или один тренирует финг, а другой - отбор).
4. Группа игроков тренируется совместно, у них одинаковые недостатки. Чередуя выполнение приемов (один бьет головой, другой оказывает сопротивление и наоборот).
5. Отстающие игроки тренируются совместно с квалифицированными.
6. Игроков, устраняющих недостатки, необходимо время от времени контролировать и вносить корректизы.
7. Игроки тренируются группами - отрабатывают групповые взаимодействия.
8. В товарищеских играх получают индивидуальные задания.

Методы: 1. Без соперника; 2. С условным соперником (его роль выполняют манекены, макеты); 3. С условным партнером; 4. С партнером; 5. С соперником; 6. С партнером и условным соперником; 7. С партнером и соперником (численное преимущество на стороне атакующих); 8. С партнером и соперником (численное преимущество на стороне защищающихся).

При обучении метод без соперника применяется для создания правильного представления о движениях и овладения основной структурой двигательного навыка. Индивидуальная тренировка приучает к самостоятельности, трудолюбию, самоконтролю, дисциплине

Техническая и тактическая подготовка (для отдельных возрастных групп)

1. Занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения из общей разминки.

Упражнения из специальной разминки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнение на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения.

Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения на расслабление мышц.

Дыхательные упражнения.

2. Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и физической подготовки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на ловкость и гибкость.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Изучение нового технического приема.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением противника.

Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

Упражнения на расслабление мышц.

3. Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и тактической подготовки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег (разные варианты).

Упражнения с мячом (в парах и в больших группах).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и дыхательные.

3) УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Общие	Специальные
Преимущественно развивающие	Преимущественно развивающие

сили: 1. Подтягивание на перекладине. 2. Лазание по канату. 3. Поднимание тяжестей. 4. Метание снарядов. 5. Упражнения с сопротивлением. 6. Борьба.	сили: 1. Удары по мячу. 2. Толчки туловищем. 3. Отбор мяча ногой. 4. Вбрасывание мяча. Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)
Преимущественно развивающие быстроту: 1. Повторный бег. 2. Переменный бег. 3. Ускорения. 4. Старты. 5. Бег прыжками, семенящий и т. п. 6. Баскетбол. 7. Ручной мяч.	Преимущественно развивающие быстроту: 1. Повторный бег с мячом. 2. Переменный бег с мячом. 3. Ускорения с мячом. 4. Старты с мячом.
Преимущественно развивающие выносливость: 1. Кроссы. 2. Переменный бег. 3. Лыжные вылазки. 4. Гребля. 5. Плавание. 6. Баскетбол. 7. Хоккей.	Преимущественно развивающие выносливость: 1. Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий. 2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. 3. Игровые упражнения большой интенсивности
Преимущественно развивающие ловкость: 1. Акробатика. 2. Гимнастика. 3. Прыжки.	Преимущественно развивающие ловкость: 1. Жонглирование мяча ногами и головой. 2. Доставание головой высоко подвешенного мяча. 3. Ведение мяча головой. 4. Удары по мячу у стенки и сетки. 5. Жонглирование мяча руками (для вратарей). 6. Доставание руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.	Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
Ведение мяча и обводка	Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.
Открывание и закрывание	Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в футбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<i>Для защитников,</i>	<i>полузашитников и нападающих:</i>
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.

Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: футбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шагате и полушагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.
<i>Для вратарей:</i>	
Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу
Выбрасывание мяча	Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в футбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.
Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: футбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.
Отбивание мяча руками в различных исходных	Отбивание мяча, посыпаемого партнерами с различных дистанций на различной

положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)	высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.
Обманные движения	Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: футбол, ручной мяч и др.

4) ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Очень важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

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

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе на УТ сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность.

5) ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к

воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т. к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Контроль технических приёмов

Техническое мастерство оценивается несколькими способами.

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику, такими как, удары по мячу на дальность с попаданием - в заданный коридор (мишень) или выполнение передачи мяча быстро перемещающемуся партнеру так, чтобы мяч попал ему точно на выход - в ноги. Для оценки техники ведения мяча используются множество различных тестов: - обегание пяти стоек, установленных в 10 м одна от другой в углах и в центре квадрата на скорость; - рывок на 20 м с мячом, обводя четыре стойки, расположенные в 2 м одна от другой; затем - рывок на 10 м и удар в мишень (или в заранее указанный сектор ворот) с линии штрафной площади, регистрируют время выполнения теста до нанесения удара по мячу и точность попадания мяча в цель и т.п.

- регистрация количества и качества технических приёмов непосредственно в играх.

Контроль тренировочных нагрузок

- постоянный сбор и анализ информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке и т. п.,

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Перевод обучающихся по годам обучения на этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей обучающихся, и способных к дальнейшему освоению программы соответствующего года и этапа подготовки при условии выполнения ими **контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке**. Обучающиеся, не выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке, могут зачисляться по их желанию в спортивно оздоровительные группы.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- определение оптимального варианта действий в соревновании.
- освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-е полугодие 16 недель 32 занятия 64 часов

№	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание (коррекция)
1			Вводное занятие, правила т/б во время занятий в спортивном зале. Разминка. . Растяжка. ОФП. Подвижные игры.	2	Опрос по т/б во время занятий. Контрольные нормативы	
«Остановки. Перемещения. Ведение»						
2			Разминка. ОФП. Обучение остановок прыжком двумя ногами. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения движений.	
3			Разминка. ОФП. Обучение остановок прыжком двумя ногами. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
4			Разминка. ОФП. Обучение остановок прыжком двумя ногами. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Самоконтроль. Анализ техники движений.	
5			Разминка. ОФП. Обучение остановок прыжком двумя ногами. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
6			Разминка. ОФП. Обучение остановок прыжком двумя ногами. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
7			Разминка. Обучение выполнения правильного перемещения по площадке, полю спиной и лицом вперед. Эстафеты с футбольным мячом. Игра 1 на 1.	2	Анализ выполнения техники движений.	
8			Разминка. Обучение выполнения правильного перемещения по площадке, полю спиной и лицом вперед. Эстафеты с футбольным мячом. Игра 1 на 1	2	Анализ выполнения техники движений.	
9			Разминка. Обучение выполнения правильного перемещения по площадке, полю спиной и лицом вперед. Эстафеты с футбольным мячом. Игра 1 на 1	2	Анализ выполнения техники движений.	

10			Разминка. Обучение выполнения правильного перемещения по площадке, полю спиной и лицом вперед. Эстафеты с футбольным мячом. Игра 1 на 1	2	Анализ выполнения техники движений.	
11			Разминка. Растворка. ОФП. Обучение выполнения ведения мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты с футбольным мячом. Игра 1 на 1, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
12			Разминка. Растворка. ОФП. Обучение выполнения ведения мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты с футбольным мячом. Игра 1 на 1, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
13			Разминка. Растворка. ОФП. Обучение выполнения ведения мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты с футбольным мячом.. Игра 1 на 1, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
14			Разминка. СФП. Закрепление навыков остановки, перемещения и ведения. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
«Передачи мяча. Удар по воротам»						
15			Разминка. ОФП. Растворка. Обучение выполнения передачи мяча. Игра 5 на 5, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
16			Разминка. ОФП. Растворка. Обучение выполнения передачи мяча. Игра 5 на 5, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
17			Разминка. ОФП. Растворка. Обучение выполнения передачи мяча. Игра 5 на 5, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
18			Разминка. ОФП. Растворка. Обучение выполнения передачи мяча. Игра 5 на 5, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
19			Разминка. ОФП. Растворка. Обучение выполнения передачи мяча. Игра 5 на 5, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
20			Разминка. ОФП. Растворка. Обучение выполнения передачи мяча. Игра 5 на 5, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
21			Разминка. ОФП. Растворка. Работа в парах. Изучение техники удара по воротам. Эстафеты с футбольным	2	Анализ выполнения техники	

			мячом.		движений.	
22			Разминка. ОФП. Растворяжка. Работа в парах. Изучение техники удара по воротам. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
23			Разминка. ОФП. Растворяжка. Работа в парах. Изучение техники удара по воротам. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
24			Разминка. ОФП. Растворяжка. Работа в парах. Изучение техники удара по воротам. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
25			Разминка. ОФП. Растворяжка. Работа в парах. Изучение техники удара по воротам. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
26			Разминка. ОФП. Растворяжка. Работа в парах. Изучение техники удара по воротам. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
27			Разминка. ОФП. Растворяжка. Работа в парах. Изучение техники удара по воротам. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
28			Разминка. Растворяжка. Изучение техники удара головой в створ ворот. Игра 3 на 3. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
29			Разминка. Растворяжка. Изучение техники удара головой в створ ворот. Игра 3 на 3. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
30			Разминка. Растворяжка. Изучение техники удара головой в створ ворот. Игра 3 на 3. Эстафеты с футбольным мячом.	2	Анализ выполнения техники движений.	
«Закрепление техники элементов футбола»						
31			Разминка. ОФП. Растворяжка. Закрепление изученных элементов. Эстафеты с мячами. Игра 5 на 5, 3 на 3.	2	Анализ выполнения техники движений.	
32			Проведение аттестации.	2	Контрольные нормативы. Анализ техники и тактики.	

2-е полугодие
19 недель 52 занятий 104 часов

№	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание (коррекция)
«Изучение технико-тактических элементов футбола: Защита»						
1			ТБ во время занятий. Разминка. ОФП. Растворка. Эстафеты. Работа в парах. Ознакомление с тактикой защиты в футболе. Игра 5 на 5,3 на 3, 1 на 1.	2	Объяснение, беседа, опрос по технике безопасности	
2			Разминка. ОФП. Растворка. Эстафеты. Работа в парах. Ознакомление с тактикой защиты в футболе. Игра 5 на 5,3 на 3, 1 на 1.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
3			Разминка. ОФП. Растворка. Эстафеты. Работа в парах. Ознакомление с тактикой защиты в футболе. Игра 5 на 5,3 на 3, 1 на 1.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
4			Разминка. ОФП. Растворка. Эстафеты. Работа в парах. Ознакомление с тактикой защиты в футболе. Игра 5 на 5,3 на 3, 1 на 1.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
5			Разминка. ОФП. Растворка. Эстафеты. Работа в парах. Ознакомление с тактикой защиты в футболе. Игра 5 на 5,3 на 3, 1 на 1.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
6			Разминка. ОФП. Растворка. Эстафеты. Работа в парах. Ознакомление с тактикой защиты в футболе. Игра 5 на 5,3 на 3, 1 на 1.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
7			Разминка. ОФП. Растворка. Эстафеты. Работа в парах. Ознакомление с тактикой защиты в футболе. Игра 5 на 5,3 на 3, 1 на 1.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
8			Разминка. ОФП. Растворка. Эстафеты. Работа в парах. Ознакомление с тактикой защиты в футболе. Игра 5 на 5,3 на 3, 1 на 1.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
«Изучение технико-тактических элементов футбола: Нападение»						
9			Разминка. Растворка. ОФП. Подвижные игры. Работа в парах. Работа в тройках. . Тактика быстрого прорыва. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
10			Разминка. Растворка. ОФП. Подвижные игры. Работа в парах. Работа в тройках. . Тактика быстрого прорыва. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	

11			Разминка. Растворяжка. ОФП. Подвижные игры. Работа в парах. Работа в тройках. . Тактика быстрого прорыва. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
12			Разминка. Растворяжка. ОФП. Подвижные игры. Работа в парах. Работа в тройках. . Тактика быстрого прорыва. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
13			Разминка. Растворяжка. ОФП. Подвижные игры. Работа в парах. Работа в тройках. . Тактика быстрого прорыва. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
14			Разминка. Растворяжка. ОФП. Подвижные игры. Работа в парах. Работа в тройках. . Тактика быстрого прорыва. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
15			Разминка. Растворяжка. ОФП. Подвижные игры. Работа в парах. Работа в тройках. . Тактика быстрого прорыва. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
16			Разминка. Растворяжка. ОФП. Подвижные игры. Работа в парах. Работа в тройках. . Тактика быстрого прорыва. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
17			Разминка. Растворяжка. ОФП. Подвижные игры. Работа в парах. Работа в тройках. . Тактика быстрого прорыва. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Контроль техники выполнения упражнений.	
			«Закрепление тактических элементов футбола: защита, нападение.»			
18			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
19			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
20			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
21			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
22			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
23			Разминка. Растворяжка. ОФП.	2	Анализ	

			Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Игра 5 на 5,3 на 3.		техники выполнения упражнений.	
24			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
			Интегральная подготовка.			
25			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
26			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
27			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
28			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
29			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
30			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
31			Разминка. Растворяжка. ОФП. Закрепление тактических действий и	2	Анализ техники	

			близком к игровым условиям.Игра 5 на 5,3 на 3.			
38			Разминка. Растворяка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям.Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
39			Разминка. Растворяка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям.Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
40			Разминка. Растворяка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям.Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
41			Разминка. Растворяка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям.Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
42			Разминка. Растворяка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям.Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
43			Разминка. Растворяка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям.Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
44			Разминка. Растворяка. ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям.Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
45			Разминка. Растворяка. ОФП.	2	Анализ	

			Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.		техники выполнения упражнений.	
46			Разминка. Растворяющаяся ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
47			Разминка. Растворяющаяся ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
48			Разминка. Растворяющаяся ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
49			Разминка. Растворяющаяся ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
50			Разминка. Растворяющаяся ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
51			Разминка. Растворяющаяся ОФП. Закрепление тактических действий и элементов в защите и нападении. Сочетание игровых приемов техники и тактики, выполняемые в темпе близком к игровым условиям. Игра 5 на 5,3 на 3.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
52			Итоговая аттестация.	2	Контрольные нормативы.	

3.4. Лист корректировки

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Преподаватель ДО (Ф.И.О.)

3.5. Календарный план воспитательной работы
на 20____ / 20____ учебный год

Модуль 1. Конкурсное движение

(Массовые мероприятия учебного характера: открытые занятия, соревнования, участие в конкурсах и т.д.)

№	Мероприятие	Дата	Уровень мероприятия	Объединение/кол-во участников	Результат
1	Ознакомление учащихся с местом занятий, спортивной базой спортивной школы.				
2	Товарищеская игра «Ко дню народного единства»		Учрежденческий		
3	Мероприятие « Новогодний турнир по футболу»		Учрежденческий		
4	Спортивные соревнования «Ко дню воссоединения Крыма с Россией»		Учрежденческий		
5	Спортивные соревнования «Ко дню воссоединения Крыма с Россией»	18 марта	Учрежденческий		
6	Митинг. Товарищеские игры. «Мы помним,9мая»	9 мая	Учрежденческий		

Модуль 2. Реализация воспитательной компоненты

№ п/п	Направление (модуль) воспитательной работы	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Объединение/ко л-во участников	Планируемый результат	Форма демонстрации
1.	1.Диагностическо-аналитическое направление	Проведение организационного периода	Сентябрь		Изучение свойств личности и ценностных ориентаций.	Диагностические материалы
2.		1.Диагностика познавательных	Декабрь			

		способностей.				
3.		2.Диагностика воспитанности	Май			
1.	2.Психологическое воспитание	1.Проведение бесед «психологического воспитания» перед соревнованиями, показательными выступлениями.	Ежемесячно		- воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках. - уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников. - специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований. - определение оптимального варианта действий в соревновании. - освоение способов (методики) настройки перед выступлением. - создание и сохранение у	Беседы

					спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.	
1	3.Духовно-нравственное воспитание	Дни открытых дверей «Наш Дом и как мы в нем живём»	сентябрь		-Формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.);	Фотоотчёт, вручение грамот
2		Итоговая линейка	сентябрь			
1	4.Профилактика и культура безопасности	Профилактика простудных заболеваний, в том числе и коронавирусной	октябрь		- сформировать у обучающихся навыки безопасного поведения;	Инструкция, конспект беседы.

		инфекции				
2		Профилактические беседы по правилам дорожного движения	ноябрь		-Формирование образа мышления обучающихся на верный выбор в ситуациях, которые могут нанести вред здоровью и жизни человека.	Инструкция,конспект беседы.
3		Инструктаж по правилам пожарной безопасности	ноябрь		- Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся.	Инструкция,конспект беседы.
4		Беседа по правилам безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, неразорванных снарядов, мин, гранат	декабрь		- Прививать навыки правомерного поведения, вырабатывать активную гражданскую позицию, нетерпимости к нарушению правопорядка. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся.	Инструкция,конспект беседы.
5		Правила безопасного поведения обучающихся во время зимних каникул	декабрь			Инструкция,конспект беседы.
6		Беседа по правилам пожарной				Инструкция,конспект беседы.
7		безопасности в период новогодних праздников	декабрь			Инструкция,конспект беседы.
8		Профилактические беседы по правилам дорожного движения в зимнее время	декабрь			Инструкция,конспект беседы.
9		Правила безопасного поведения обучающихся во время новогодних праздников	март			Инструкция,конспект беседы.

10		Инструктаж по проведению эвакуации в случае пожара или чрезвычайной ситуации	апрель		Инструкция, конспект беседы.
11		Беседа о выполнении мероприятий по пожарной безопасности»	сентябрь		
12		Информационная безопасность	в течение года		
13		Беседа: правила безопасности на занятиях легкой атлетики	в течение года		
1	5.Гражданско – патриотическое воспитание	Занятие, посвященный Дню Государственного герба и Государственного флага Республики Крым.	24 сентября		-воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека; - формирование ценностных представлений о любви к Крыму, России, Народам Крыма и Российской Федерации, к своей малой Родине воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека; - формирование ценностных представлений о любви к Крыму, России, народам
2		Занятие по теме: «День Республики Крым»;	20 января		
3		Занятие по теме: «Россия и Крым – общая судьба», посвященный воссоединению России и Крыма, а также годовщине со дня проведения в Республике Крым	18 марта		

		всенародного референдума				
4		Беседа: «11 апреля – День освобождения г. Джанкоя»	апрель			Фотоотчёт
5		Просмотр видеоматериала «Дорогами мужества» с последующим обсуждением	май			Фотоотчёт
6		«Героями не рождаются» - просмотр видеофильмов о ветеранах города	май			Фотоотчёт
1		Занятие, посвященный Дню Государственного герба и Государственного флага Республики Крым.	24 сентября			Фотоотчёт
1	6.Физическое развитие и культура здоровья	Спортивные соревнования «В здоровом теле – здоровый дух»	октябрь		Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья	Фотоотчёт, вручение грамот
2		Беседа: «О великих спортсменах Крыма»	октябрь			
3		Спортивные соревнования «Ко дню народного единства»	ноябрь			Фотоотчёт, вручение грамот
4		Беседа « В здоровом	Декабрь			

	теле, здоровый дух»			
5	Спортивные соревнования «Ко дню воссоединения Крыма с Россией»	Март		Фотоотчёт, вручение грамот
6	Беседа « О великих спортсменах России»	Апрель		
7	Спортивные соревнования «Мы поним.9мая»	Май		Фотоотчёт, вручение грамот

Модуль 3. Работа с родителями

№	Название мероприятия	Форма	Дата	Примечание
1.	Вовлечение родителей в организацию и проведение мероприятий объединения и учреждения	Индивидуальная консультация	В течение учебного года	
2.	«Организация учебного процесса для обучающихся »	Родительское собрание	Сентябрь	
3.	«Подведение итогов учебного процесса» для обучающихся 1 года обучения»	Родительское собрание	Май	
4.	Награждение благодарностью ДЮСШ наиболее активных родителей	Итоговая линейка	Май	