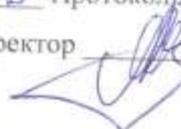


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МО ДУБЕНСКИЙ РАЙОН

Утверждена на заседании
педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ
от 30.8 Протокол № 2

Директор



А.В. Молотков



ФУТБОЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок обучения: 3 года.

Составитель:

тренер-преподаватель Золотухин Н.В.

п. Дубна

2015г.

ПОСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по футболу рассчитана на детей и подростков школьного возраста с 7 до 12 лет.

Обучение и тренировка юных футболистов - это педагогический процесс, который без ущерба для здоровья даёт возможность достичь высоких результатов посредством владения определёнными специальными знаниями, планомерного систематического развития физических способностей, морально-волевых качеств и адаптации организма к условиям специфической деятельности мышц, связанной с занятием спортом.

Программа разработана для групп начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения. При её разработке использовались ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

Возраст обучающихся в группах НП-1 (7-8 лет)

НП-2 (9-10 лет)

НП-3 (11-12 лет)

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В группах начальной подготовки решаются определёнными задачи.

Одна из первых задач - привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям спортом. В процессе начальной подготовки - укрепление здоровья и закаливание организма, пропаганда здорового образа жизни. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу.

Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение программного материала для групп начальной подготовки рассчитано на 3 года.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-30 минутных бесед в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

В группах НП по футболу занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу.

При изучении теоретического материала использовать наглядные пособия, видеозаписи, плакаты.

Довести до сознания каждого занимающегося, что для овладения технической игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

При приёме в группы НП главное внимание обращать на показатели по видам подготовки в сочетании с навыками игры в футбол.

Данная программа создает условия для укрепления психологического и физического здоровья, интеллектуального и духовного развития личности ребенка, условий при которых энергия детей, подростков и молодежи находит выход не в девиантных и агрессивных формах поведения, а в общественно приемлемых и полезных сферах деятельности, которыми и являются занятия футболом.

Наполняемость групп и режим учебной работы

№ п/п	Наименование	Количество человек в группе	Количество часов в неделю (академических)
1	Начальная подготовка – 1 год	15-20	6
2	Начальная подготовка – 2 год	15-20	6
3	Начальная подготовка – 3 год	18-18	9

Распределение учебного материала для групп начальной подготовки в годичном цикле (38 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
1	Теоретическая подготовка	8	8	9
2	Общая физическая подготовка	90	80	117
3	Специальная физическая подготовка	38	40	80
4	Технико – тактическая подготовка	82	90	110
5	Контрольные игры и соревнования			8
6	Контрольные испытания (нормативы)	8	8	12
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	6
8	Восстановительные мероприятия	по специальному плану		
9	Медицинское обследование	по специальному плану		
10	Общее количество часов	228	228	342

ПРИМЕЧАНИЕ: При составлении тематического плана учитывается режим учебно - тренировочной работы в неделю с расчетом на 38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годичного цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура - одно из средств воспитания, укрепления здоровья.

2. Развитие футбола в РФ. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим для занимающихся футболом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

4. Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его правила и обязанности. Краткая характеристика технических приёмов.

5. Места занятий, оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты переносные для ударов.

Общая физическая подготовка.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчёт по порядку. Расчёт на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперёд, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочерёдные движения руками. Взмахи ног вперёд, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперёд и в стороны.

Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперёд из упора в положение сидя в группировке.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ.

Упражнения у вертикальной плоскости: 1. Встать к степе (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить её и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

УПРАЖНЕНИЯ С УДЕРЖАНИЕМ ГРУЗА НА ГОЛОВЕ

(вес 150-200 г).

1. Удерживать груз на голове, медленно присесть и встать. 2. То же с касанием пяток пальцами рук. 3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперёд и подтянуть к животу. 4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. 5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СТОПЫ.

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скалки, поднять и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять её из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.). 6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

УПРАЖНЕНИЯ.

Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Кросс без учёта времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков — шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из видов упражнений). Плавание любым способом (12 или 25 м.). Ходьба на лыжах 1-2 км.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«У медведя на бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», « Передача мячей в

колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята».

Специальная физическая подготовка.

Выносливость - двусторонние игры с увеличением продолжительности игры. Коллективные задания ведения мяча, обводка стоек, передачи мяча и удары по воротам. Бег до 300 метров.

Сила - приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Подскоки и прыжки после приседа на обеих ногах. Удары по футбольному мячу. Выбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на «пресс».

Быстрота - пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. Бег прыжками. Бег с изменением скорости. Бег между стойками. Ускорение с мячом.

Ловкость - подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мяча. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высокого подвешенного мяча рукой, ногой. Тоже выполняется с поворотом на 90⁰, 180⁰.

Гибкость - из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной). Пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в сторону).

Технико-тактическая подготовка.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма по неподвижности и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ.

Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

ОСТАНОВКА МЯЧА.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

Ведение мяча носком (средней подъёма), внутренней и внешней частью подъёма. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмёрке», а также между стоек.

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (Ф И НТЫ).

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой последующим уходом от соперника вправо или влево.

ОТБОР МЯЧА.

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА.

Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность; в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ С М:

Целесообразное использование изучаемых технических приёмов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для разных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА.

Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

Взаимодействие двух или трёх партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физического воспитания, укрепления здоровья, всесторонне физическое развитие. Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения.

2. Сведения о строении и функциях организма. Костная система и её развитие. Мышцы и их строение.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Гигиена одежды, временные ограничения и противопоказания к занятиям футбола. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах.

5. Правила игры в футбол. Состав команды. Продолжительность. Спорный мяч и аут. Штрафные и свободные удары. Жесты судьи.

6. Удары, остановки и ведение (финты) мяча.

7. Места занятий и инвентарь. Мяч. Уход за инвентарём.

Общая физическая подготовка.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей горизонтально, наклонно, под углом 30-40° (подтянувшись до уровня подбородка, занимающиеся поочередно перехватывают руки вперед (вверх) по скамейке).

Упражнения в равновесии на бревне: ходьба широким шагом, с хлопком под поднятой ногой, с перешагиванием через скакалку, быстрая ходьба.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Перекат назад из седа в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед из упора присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200 г). В. 1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро. 2. Стойка на носках, ноги на одной линии. 3. Приседания в положении ноги скрестно. 4. Стоя, ноги скрестно,

правая - перед левой, повернуться влево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо, вернуться в и.п. То же выполнить в другую сторону (и.п.: левая нога перед правой). 5. Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться влево кругом и возвратиться в и.п. 6. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«День ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Караси и щуки», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Альпинисты», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Гонка мячей по кругу», «Птица без гнезда», «Тяни в круг», «щита укрепления», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Перестрелка».

Специальная физическая подготовка

Выносливость — двусторонние игры (с уменьшенным составом команд; с увеличением продолжительности игры). Игровые упражнения с мячом (3х3, 3х2 и т.п.) большой интенсивности. Коллективные задания ведения мяча, обводка стоек, передачи мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 5-10 минут. Бег до 500 метров; 4 по 40 м (пауза между ними 20 сек.).

Сила — приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (до 3 кг). Подскоки и прыжки после приседа на обеих ногах. Удары по футбольному мячу на дальность. Выбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на «пресс».

Быстрота - пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. Бег прыжками. Бег с изменением скорости. Бег между стойками. Ускорение с мячом на 15-20 метров.

Ловкость - подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мяча. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча рукой, ногой. Тоже выполняется с поворотом на 90⁰, 180⁰.

Гибкость - из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной). Пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в сторону).

Технико-тактическая подготовка.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами.

Прыжки вверх-вправо, вверх-влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ.

Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

ОСТАНОВКА МЯЧА.

Остановка опускающегося мяча серединой подъёма. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

ОТБОР МЯЧА.

Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА.

Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ.

Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, веления мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов в

обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА.

Правильное расположение игроков на малых площадках ограниченных составах - 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 - при атаке. Выполнение нападающими игровых функций.

Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника.

ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трёх партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном дарах, выбрасывание мяча.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

ТАКТИКА ВРАТАРЯ.

Выбор позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России - одно из важных средств воспитания личности, укрепления здоровья, развития двигательных качеств.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Расположение основных мышечных групп.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами; гигиена полости рта, ушей, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм на занятиях.
5. Правила игры в футбол. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Жесты судьи.
6. Места занятий и инвентарь. Инвентарь для тренировок и игр в футбол. Уход за инвентарем.
7. Инструктаж по технике безопасности (поведение учащихся на занятиях по футболу).

Общая физическая подготовка.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ.

Гимнастические построения и перестроения способствуют формированию у занимающихся правильной осанки, воспитанию у них подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение тренера, организованности и согласованности при совместных действиях. Использование этих упражнений позволяет лучше руководить занимающихся во время тренировки, быстро размещать их для занятий гимнастикой и игрой.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, флаг, дистанция, интервал, размыкание, противоход и др. Предварительная исполнительная части команд. Виды строя - в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Основная стойка. Перестроения. Действия в строю. Действия на месте и в движении. Расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом, бегом.

ОФП - направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие физических способностей, повышение работоспособности организма.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Общеразвивающие упражнения - способствуют общему физическому развитию, незаменимы при обучении занимающихся глубокому дыханию и при формировании правильной осанки.

При составлении комплексов следующие требования:

- а) упражнения должны быть доступными; последовательный переход от простых к более сложным;
- б) нагрузка должна постепенно возрастать;
- в) упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- г) подбор упражнений должен проводиться по принципу чередования для различных мышечных групп;
- д) должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Гимнастика — важная составная часть физической подготовки, хотя футболисты не очень её любят. Гимнастические упражнения на координацию, силу, растягивание делают занимающегося более подвижным, ловким. Футбол требует огромной подвижности в суставах. Регулярные и целенаправленные занятия гимнастикой, также вызывают и развивают у ребят понимание и чувство движения.

Гимнастические упражнения подразделяются на группы:

- прыжки
- упражнения на растягивание
- силовые упражнения
- упражнения на расслабление

Упражнения подбирать последовательно (сверху вниз); шея, плечевой пояс, грудь, спина, бедро, голень, ступни.

1. Основные исходные положения (для ног; для рук).
 2. Упражнения для формирования осанки (с предметами и без предметов, танцевальные упражнения).
 3. Наклоны и повороты головы (сидя, стоя, соединять с движениями рук).
 4. Движения туловища (наклоны, повороты, наклоны в сочетании с поворотами, круговые движения туловища).
 5. Движение руг (прямые руки, сгибание и разгибание рук, круговые движения рук, упражнения для пальцев, кистей, поднимание и опускание плеч).
 6. Упражнения для мышц ног (приседание, махи, выпады, упор присев).
- Прыжки (подскоки, с поворотами) и т.д.

1. Упражнения на растягивание (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на животе).
 2. Силовые упражнения (сидя, лежа на спине, в упоре лежа).
 3. Упражнения в движении (в ходьбе, бег в медленном темпе).
- Ходьба - круговые движения руками вперед-назад на каждый шаг, на носках на пятках, на каждый шаг наклоны.
- Бег - прыжок из приседа - выпрямившись, с высоким подниманием бедра, правым левым боком, приставным шагом и т.д.).

1. Гимнастические упражнения с предметами (с набивным мячом, малым мячом, со скакалкой, с гимнастическими палками, гантелями).

1. Упражнения с партнерами (в парах)

- стоя, сидя, лежа на спине, с сопротивлением.

2. Упражнения втроем, вчетвером.

3. С набивным, футбольным мячом в парах

- передачи мяча (стоя, сидя, лежа на животе)

- с мячом (набивным) в движении

- оба партнера имеют мяч.

1. Упражнения на гимнастических снарядах

- перекладина (висы, подтягивание)

- гимнастическая «шведская стенка»

- канат

- гимнастическая скамейка

- эстафеты с препятствием, полоса препятствий

- лазанье на гимнастических снарядах

- равновесие, переползание

- прыжки с гимнастического «мостика» (высота, длина) через препятствия.

БЕГ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ. ХОДЬБА И ЕЁ РАЗНОВИДНОСТИ.

1. Комбинация из гимнастических упражнений.

2. Разминка с помощью подвижных игр (салки, невод).

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, решительности, приучают ориентироваться в пространстве, улучшают функции вестибулярного аппарата.

1. Упражнения подготовительные к группировкам

2. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе.

3. Перекаты (в сторону из упора стоя на коленях, в сторону стоя на одном колене, из положения лежа).

4. Кувырок вперед из упора присев до упора привес. Стойка на лопатках из положения лежа на спине.

5. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

6. Кувырок вперед из положения стоя, полуприседа.

7. Серия кувырков вперед по дорожке матов.

8. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

9. Кувырок вперед из стойки врозь в сед с прямыми ногами.

10. Кувырок и прыжок вверх.

11. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

12. Соединение акробатических упражнений в комбинации.

13. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.

14. Мост с помощью партнёра; самостоятельно.

15. Стойка на руках с помощью партнёра.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег с ускорением до 40 метров (8-13 лет) и до 50-60 (14-18 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Повторный бег 2-3 по 20-30 метров (8-12 лет); 2-3-по 30-40 метров (13-14 лет) 3-4 по 50-60 метров (15-18 лет). Бег 40 метров, 100 метров с низкого старта. Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (скамейки, барьеры, надувные мячи). Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров (8-12 лет). Бег в медленном темпе до 3 минут (8-13). Кросс 3000-5000 метров (8-13 лет).

Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

Метания - малого мяча с места в стену (цель) или на дальность, на дальность отскока от стены.

Спортивные игры - волейбол, баскетбол, ручной мяч. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры - салки, невод, гонка мячей, перестрелка, эстафета с элементами футбола, «Охотники и утки», «Наседка и цыплята» и др. Лыжи. Прогоулки, подъемы, спуски, дистанция 1-5 км.

Специальная физическая подготовка.

Выносливость - (общая и специальная) способность организма продолжительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

Бег 4000-5000 метров; 20-25 отрезков по 100 метров (пауза между ними 40 секунд). Двусторонние игры: с уменьшением составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3*3; 2*2) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 2-10 ми.

Упражнения для вратарей - непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5-12 минут при выполнении ударов в быстром темпе 3-5 игроками с различных расстояний.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий.

Упражнение на развитие силы:

Приседание с гантелями, набивным мячом, мешочками с песком (3-5 кг); штангой (массой от 40 до 70 % к весу занимающихся) для футболистов 14-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной из обеих ног. В положении лежа на спине — сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера. Бег по песку, в гору. В прыжке бросок набивного мяча, зажатого ступнями. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя 1 м от стенки, быстро наносить удары по мячу (15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с толчком плечо в плечо.

Упражнения для вратарей - из упора стоя у стены - одновременное и попеременное сгибание рук в луче запястных суставах; тоже отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа - передвижение на руках, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями. Многократная ловля и бросок футбольного и набивного мяча от груди двумя руками. Броски мячей на дальность (одной рукой).

Быстрота — способность выполнять двигательные действия с большой скоростью.

Упражнения для развития быстроты:

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м") из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. Бег с изменением скорости: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь рывок и так далее. Челночный бег 2х10 метров, 4х5 метров, 4х10 метров, 2х15 метров. Бег боком и спиной вперёд на 10; 20 метров; бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения с мячом 20-30 метров. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель, выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

Упражнения для вратарей: из основной стойки вратаря — рывки на 5-15 метров вперёд и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнёром в быстром темпе.

Ловкость - способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях.

Упражнения на развитие ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием высоко взвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же, выполняя в прыжке поворот на 90°-180°. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу головой. Держание (жонглирование) мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоём, втроём. Подвижные игры с футбольным мячом. В парах передачи мяча с перепрыгиванием, приседанием.

Гибкость - это высокая подвижность в суставах, способность расслаблять мышцы и выполнять двигательные действия с большей амплитудой. Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны. Гимнастические упражнения с футбольным мячом. В парах упражнения.

Прыгучесть — способность футболиста сделать в прыжке все от него зависящее, чтобы овладеть мячом или отбить его на максимально большей высоте.

Упражнения на развитие прыгучести:

После трёх подскоков на месте с зажатым между ступням мячом подбросить и ударить мяч партнеру; то же, но с продвижением вперед; исходное

положение тоже - подбросить мяч назад развернуться и ударить по воротам. Мяч между ступнями. Прыжки через скамейку. Оба партнера прыгают на одной ноге, другой отбивают мяч. Передача мяча головой в прыжке (в парах, один подбрасывает руками). Передача с фланга, удар по воротам в прыжке.

Технико – тактическая подготовка.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ.

1. Техника передвижения. (В ходе игры футболиста для изменения направления передвижения используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног.) Бег в различных сочетаниях и с чередованием упражнений.

2. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар. Точность удара. Удары внутренней и внешней стороной стопы. Удары внутренней и внешней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары носком и пяткой (назад). Удары правой и левой ногой. Удары после остановки, ведения и рывка. Передачи мяча низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Упражнения в кругу, треугольнике, квадрате. Упражнения в парах, тройках.

3. Удары по мячу головой (без прыжка и в прыжке). С места и в движении. Серединой и боковой частью лба.

- имитация;
- удары по подвешенному мячу;
- над собой; да удара; в стенку, жонглирование;
- в парах;
- через партнера.

4. Введение мяча: ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой и поочередно, по прямой, меняя направление. Между стоек; движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки). Ведение зигзагообразно, по кругу, по восьмерке. Эстафеты с обводкой.

5. Отбор мяча (перехват, толчков в плечо, подкат). Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

6. Обманные движения финты. Подготовительные упражнения: после медленного бега внезапно выполняют рывки вперед, в стороны: после рывка (ускорения) выпад в сторону и вновь рывок; бег в квадрате; салки. Финты: «Наступление подошвой на мяч»; «Ложная остановка мяча подошвой»; «Подброс мяча мимо соперника».

7. Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Правильное держание мяча. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

8. Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Перемещение приставными и скрестными шагами. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полуввысоких мячей. Ловля мячей в падении и броске. Перекаты. Быстрый подъем с мячом на ноги. Бросок мяча одной рукой из – за плеча на

точность. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу и с рук, с воздуха по выпущенному из рук перед собой мячу) на точность.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действия: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футболе («малый»).

Индивидуальные действия.

- Открывание. Освободиться от опеки противника и выхода на свободное место для получения мяча.

- Упражнения для развития умения «видеть поле».

- Упражнения один против двух соперников.

- Выбор места (занять позицию выгодную в завершающей фазе для нанесения удара по воротам).

Применение изученных способов ударов по мячу в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передачи в сочетании с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение ведения мяча при осуществлении быстрой атаки. Выбор способа удара по мячу, по воротам в зависимости от расстояния до ворот вратаря. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых ситуациях.

Групповые действия.

1. Взаимодействия двух; трех игроков; четырех.

2. Комбинации «стенка», «забег».

3. Комбинации при стандартных положениях (угловой, свободный, выбрасывание мяча).

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.

Индивидуальные действия.

1. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока.

2. Перехват мяча. Выбивание.

3. Действия защитника против одного, двух нападающих.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух защитников и вратаря против нападающих.

2. «Персоналка», «квадрат».

ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ.

1. Выбор позиции в воротах при различных ударах, разных расстояний, в зависимости от «угла удара».

2. Ввод мяча в игру (после ловли) открывающемуся партнеру.

3. Позиции при угловом, штрафном.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Общая физическая подготовка

Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30 м (с)	6,0	5,7	5,5	5,4	5,3	5,1
Бег 300 м (с)	70,0	67,0	64,0	60,0	57,0	54,0
Бег 400 м (с)	-	-	-	-	84,0	80,0
6-минутный бег (м)	-	-	-	-	1300	1400
Прыжки в длину с места (см)	150	155	162	170	176	188
Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	450	460	520

Специальная физическая подготовка

Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30м. с ведением мяча (с)	8,0	7,5	7,0	6,2	6,0	5,8
Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м)	-	-	-	-	40	45
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	6	8	10	12	13,5	14,5

Техническая подготовка

Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	-	-	-	6	7	8
Жонглирование мячом (количество раз)	-	-	-	8	10	12

Нормативные требования при приеме в группу начальной подготовки

Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 20м.	5,8	5,5	5,2	4,2	4,0	3,8
Прыжок в длину с места	120	128	134	144	155	165
Бег 300 м (с)	64,8	64,0	62,9	61,2	59,0	58,0

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы с юными футболистами во многом зависит от четкости её планирования, от умения тренера ставить правильные задачи и использования для их решения достаточно широкого и разнообразного арсенала форм, средств и методов. Для каждой учебной группы составляется годовой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для проведения воспитательной работы практически имеется возможность в основном использовать то время, которое отводится на учебно-тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры, работающие с учащимися 7-12 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за "порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляются стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное посвящение в футболисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Большую помощь в воспитании учащихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Беликов Отечественной войны. Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований также проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Физическая культура - важное средство укрепления здоровья.
2. Единая Российская спортивная классификация.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Закаливание организма юного спортсмена.
5. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
7. Средства спортивной тренировки.
8. Физическая подготовка юного спортсмена.
9. Техническая подготовка юного спортсмена.
10. Тактическая подготовка юного спортсмена.
11. Правила соревнований.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема 1. Физическая культура — важное средство укрепления здоровья.
Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Единая спортивная классификация.
Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

Тема 3. Личная и общественная гигиена.
Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 4. Закаливание организма юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

Тема 6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.

Тема 7. Средства спортивной тренировки.
Физические упражнения. Соревновательные упражнения, общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Тема 8. Физическая подготовка юного спортсмена.
Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Тема 9. Техническая подготовка юного спортсмена..
Основные сведения о технической подготовке и её значении для роста спортивного мастерства.

Тема 10. Тактическая подготовка юного спортсмена.
Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Тема 11. Правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Организация занятий с учащимися группы ОФП (с элементами футбола), выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенными в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 7-12 лет относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 7-12 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 видов технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях примерно 50% времени отводится физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается также прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке тренер может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматривается специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой тренировочных занятий с учащимися является урок. В работе с футболистами применяются как комплексные, так и тематические уроки. В комплексных уроках одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание в уроках уделяется такой подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно - тренировочной работы, подготовленность учащихся, задачи, стоящие перед учащимися данного возраста. Для каждой учебной группы составляется перспективный план работы (на 3 года), годовой план тренировочной работы и планы на каждый месяц. При этом следует учитывать, что в период пребывания детей в оздоровительно-спортивных лагерях режим учебно - тренировочной работы устанавливается для учебно - тренировочных групп по соответствующей наполняемости и наивысшему режиму последующего года обучения. На основании месячных планов разрабатываются планы-конспекты отдельных уроков.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х часов. Следует иметь в виду, что в программе приводится учебный материал как для первого, так и второго годов обучения.

В связи с этим при планировании учебно - тренировочного процесса с учащимися второго года обучения материал необходимо подбирать с учетом необходимости повторения ранее изученного. Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 7-15 минут. Одновременно теоретические занятия приобретаются учащимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Форма проведения занятий	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, дискуссия, экскурсия и т.п.	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, просмотр видеоматериалов, видеозаписей игр, соревнований и т.п.	Выполнение нормативов технической подготовленности
5	Контрольные игры и соревнования	Контрольная игра, соревнование	Результаты игр, первенств, товарищеских встреч и т.д.
6	Контрольные испытания	Зачеты, соревнования	Тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	Учебная практики	Судейство учебно-тренировочных игр
8	Восстановительные мероприятия	Спортивно-оздоровительный лагерь, туристические походы, экскурсия и т.д.	Тестирование психо-физического состояния
9	Медицинское обследования	Наблюдение, осмотр	Тестирование

Программный материал для группы начальной подготовки составлен с учетом основных методических принципов:

- доступности;
- последовательности;
- сознательности и активности;
- комплексности.

Разнообразные формы занятий помогают успешнее осваивать новый материал, эффективно закреплять пройденный, прививать любовь и желание к самостоятельным занятиям, повышать интерес к активной творческой деятельности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Для занятий футболом необходим следующий инвентарь и оборудование:

- ворота переносные - 2;
- кольца-мишени - 4;
- рама с подвесными мячами;
- подвесные мешки;
- щиты тренировочные - 4;
- секундомер - 1;
- стойки для обводки - 6;
- гимнастическая стенка - 10 пролетов;
- гимнастическая скамейка - 4;
- гимнастический трамплин - 1;
- гимнастические маты - 4;
- скакалки - 20;
- мячи набивные различной массы - 20;
- гантели различной массы - 20;
- мячи футбольные - 20;
- насос ручной - 2;
- инвентарь для туристических походов - на 15 человек;
- рулетка - 1;
- макет площадки с фишками - 1.

Кроме этого, используются различные схемы и рисунки, различные видеоматериалы, специальная литература и т.д., а также различные технические средства и тренажеры.

ЛИТЕРАТУРА:

- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980.
- Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
- Короткое И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС. 1971.
- Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
- Андреев С.Н. Мини-футбол. М, ФиС, 1978.
- Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М., ФиС, 1976.
- Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. М., ФиС, 1971.
- Футбол. Учебное пособие для тренеров, 2-е изд. М., ФиС, 1969.
- Футбол. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1978.
- Чанади А. Футбол. Техника. М., ФиС, 1978.
- Чанади А. Футбол. Стратегия. М, ФиС, 1981.
- Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме продленного дня. М., «Просвещение», 1983.
- Программа по физической культуре для IV-X классов общеобразовательной школы. М., «Просвещение», 1980.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей ред. Набатниковой М.Я. М., ФиС, 1982.
- Юный футболист. Учебное пособие для тренера. Под общей ред. Лаптева А.П. и Сучилина А.А., ФиС, 1983.
- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М., ФиС, 1983.
- Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.Ф. и Курамшина Ю.Ф. М., ФиС, 1981.
- Физическая культура в школе. Методика уроков в I-III классах.. Под ред. Богданова Г.П. М., «Просвещение», 1971.
- Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Российский футбольный союз; Terra-Спорт, 2000. (Библиотечка тренера)