подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:40:13+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФУТБОЛ. СТАРТ»

ID программы: 5942
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 216 часов
Разработчики программы:
Васильченко Александр Васильевич - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Васильев Артем Иванович - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Еремин Руслан Витальевич - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Сергеев Дмитрий Владимирович - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова Ольга Юрьевна - методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу «Футбол. Старт» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Актуальность общеразвивающей программы по футболу состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной деятельности.

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

Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу предназначена для обучающихся:

с 7 лет - (допускается прием обучающихся с шести лет) – 1 год обучения;

с 8 лет – 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

Уровень программы стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами занятий являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях по футболу;
- проведение учебно-тренировочных сборов;
- организация городских спортивно-оздоровительных отрядов.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.***

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры в футбол;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе,
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

1.3 Объем программы, срок освоения.

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

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

Развитие футбола в России и за рубежом.

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

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Физиологические основы спортивной тренировки.

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

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

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

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

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

Планирование спортивной тренировки.

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

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Место занятий, оборудование и инвентарь.

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

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория:

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

Практика:

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2.Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава

- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

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

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Специальная физическая подготовка

Теория:

Значение СФП. Краткая характеристика средств и методов СФП.

Практика:

Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5,4х10,2х15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым

выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), из упора лёжа - хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнение ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Техническая подготовка

Теория:

Понятия спортивной техники. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Практика:

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.

Удары по мячу головой.

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

Остановка бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью подъема (внутренней).

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

«Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

Техника игры вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Тактическая подготовка

Теория:

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

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Соревновательная деятельность

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

Практика: Учебно-тренировочные игры в группе (учебно-тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам), матчевые встречи, соревнования, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Формы контроля: результат соревнований.

Тестирование

Теория: Техника выполнения контрольных тестов.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях футболом.
2. Правила личной гигиены.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Уметь:

1. Владеть основами техники.
2. Владеть начальными тактически действиями.
3. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

По окончании 2, 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития игры в футбол;

2. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
3. Правила игры в футбол.

Уметь:

1. Выполнять технические приёмы.
2. Владеть основами тактических действий.
3. Владеть навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

РАЗДЕЛ 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план*

Учебный план для групп 1 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**			**2**	Наблюдение,

	Гигиена. Режим дня	1			опрос
	История возникновения игры в футбол	1			
2.	**Общая физическая подготовка:**			**31**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	5,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	6,5		
	строевые упражнения	0,5	1,5		
	акробатические упражнения	0,5	2,5		
	легкоатлетические упражнения	0,5	4,5		
	спортивные и подвижные игры	0,5	7,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**			**9**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости	0,5	1,5		
	упражнения для развития ловкости и прыгучести	0,5	1,5		
	упражнения для развития, необходимых при приеме и передаче мяча	0,5	2		
	упражнения для развития, необходимых при выполнении подачи мяча	0,5	2		
4.	**Технико-тактическая подготовка**			**20**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	техника игры:				
	удары по мячу различными способами	0,5	3,5		
	остановки мяча различными способами	0,5	3,5		
	ведение мяча и обманные движения (финты)	0,5	3,5		
	отбор мяча	0,5	3,5		
	тактика игры:				
	правильный выбор места	0,5	1,5		
	выход на позицию	0,5	1,5		
5.	**Учебные и тренировочные игры**	0,5	3,5	**4**	Наблюдение, результат игры
6.	**Контрольные игры и соревнования**	-	3	**3**	Наблюдение, результат игры
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	3	**3**	Наблюдение, прием нормативов
	ИТОГО (ч)			**72**	

Учебный план для групп 2, 3 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**			**3**	Наблюдение, опрос
	Физическая культура и спорт в России	0,5			
	Развитие футбола в России и за рубежом	0,5			

	Сведения о строении и функциях организма человека	0,5			
	Гигиенические знания и навыки	0,5			
	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5			
	Физиологические основы спортивной тренировки	0,5			
2.	**Общая физическая подготовка:**			**19**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	3		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	3		
	строевые упражнения	0,5	1,5		
	акробатические упражнения	0,5	1,5		
	легкоатлетические упражнения	0,5	3		
	спортивные и подвижные игры	0,5	4		
3.	**Специальная физическая подготовка**			**16**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости	0,5	3,5		
	упражнения для развития ловкости и прыгучести	0,5	3,5		
	упражнения для развития, необходимых при приеме и передаче мяча	0,5	3,5		
	упражнения для развития, необходимых при выполнении подачи мяча	0,5	3,5		
4.	**Технико-тактическая подготовка**			**20**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	техника игры:				
	техника передвижений	0,5	1		
	удары по мячу ногой и головой	0,5	1,5		
	остановки мяча различными способами	0,5	1		
	ведение мяча и обманные движения (финты)	0,5	1		
	отбор мяча	0,5	1		
	вбрасывание мяча	0,5	1		
	техника игры вратаря	0,5	1		
	тактика игры:.				
	правильный выбор места	0,5	1		
	выход на позицию	0,5	1		
	отбор мяча	0,5	1		
	тактика игры вратаря	0,5	1		
	тактика игры защитника	0,5	1		
	тактика игры полузащитника	0,5	1		
	тактика нападения: индивидуальные действия без мяча и с мячом	1	5		
5.	**Учебные и тренировочные игры**		7	**7**	Наблюдение, результат игры
6.	**Контрольные игры и соревнования**		4	**4**	Наблюдение, результат игры
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	3	**3**	Наблюдение, прием нормативов
	ИТОГО (ч)			**72**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
2 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
3 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ТТП – технико-тактическая подготовка

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей программе.

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

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

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

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

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

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

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

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

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется

через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

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

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

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

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа (экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей и пр.);
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

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

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

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
2.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
3.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
4.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
5.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
6.	Участие во всероссийском дне бега «Кросс нации»	сентябрь
7.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
8.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	ноябрь
9.	Беседы о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС	в течение года
10.	Беседы о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви обучающихся	в течение года
11.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
12.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно-массовых мероприятий
13.	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах и открытых мероприятиях	в течение года
14.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
15.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
16.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
17.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
18.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
19.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
20	Участие во всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	февраль
21.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март
22.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема	апрель

	алкогольных напитков	
23.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
24.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	июнь
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защиты детей	июнь
26.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	в течение года
27.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль
28.	Участие в мероприятиях, посвященных «Дню физкультурника»	август

2.4. Условия реализации программы (***материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Тренажёрный зал;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Штанга с разновесами;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Видиоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диск о тактике защиты и нападения;
- Материалы (инструкции) по правилам поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу, правила организации соревнований по футболу.

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Видеоматериалы, используемые в работе:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы по футболу.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся.

Электронные книги:

1. Андреев С. Алиев Е. Тактика и тактическая подготовка в мини-футболе
2. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы. Д. С. Николаев, В. А. Шальнов – Ульяновск, УЛГТУ, 2008
3. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. – МГАФК, Малаховка, 2009
4. Степаненкова Э.Я.Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006
5. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007

Интернет-ресурсы, используемые в работе:

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://amfr.ru. -Ассоциация мини-футбола России;
3. http://sport-express.ru/futsal/ –Информационно-аналитический портал о мини-футболе;
4. http://yaca.yandex. ru. - Яндекс. Каталог: мини-футбол (Справочно-информационный портал);
5. http://www.euro-football.ru/ Европейский футбол
6. http://footballtrainer.ru/books/football 1999 – Футбольный тренер;
7. http://nsportal.ru/ - Социальная сеть работников образования;

8. http://www.infosport.ru/sp/ Энциклопедия по видам спорта;
9. http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини - футбол в школу;
10. http://www.openclass.ru/sub/ - Физическая культура Открытый класс, физическая культура;
11. http://www.amfr.ru/ - Ассоциация мини-футбола России;
12. http://eor-np.ru/taxonomy/term/114 - Электронные образовательные ресурсы по физкультуре;
13. http://e-sportedu.grsu.by/index.php/what-is-e-sport - Электронные средства обучения по физкультуре;
14. http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют:

Васильченко Александр Борисович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 23 года;

Сергеев Дмитрий Владимирович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 6 лет;

Васильев Артем Иванович, тренер-преподаватель, среднее профессиональное техническое образование, профессиональная переподготовка по программе дополнительного образования «Тренер по физической культуре и спорту», педагогический стаж 3 года;

Еремин Руслан Витальевич, тренер-преподаватель, среднее профессиональное педагогическое образование, квалификация «учитель физической культуре», педагогический стаж 3 года;

Матвеев Михаил Витальевич, тренер-преподаватель, студент среднего профессионального училища по специальности «Физическая культура», педагогический стаж 1 год;

Родионов Константин Сергеевич, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 7 лет.

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых видах спорта частота тестирования может быть различной (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существую свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по футболу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	«5»	«4»	«3»
ОФП: бег 30м (сек.)	7	9,0	9,5	10,5
	8	7,0	7,5	8,0
	9	5,7	6,3	6,7
	10	5,3	6,0	6,3
	11	5,1	5,3	6,0
	12	5,0	5,1	5,5
бег 300м (сек.)	7	85,0	90,0	95,0

	8	70,0	75,0	80,0
	9	65,0	70,0	75,0
	10	60,0	65,0	70,0
	11	59,0	60,0	65,0
	12	57,0	59,0	65,0
прыжки в длину с места (см)	7	140	135	130
	8	155	150	145
	9	165	160	155
	10	160	155	140
	11	170	160	155
	12	180	170	160
СФП: бег 30м с ведением мяча (сек.)	7	8,0	8,5	9,0
	8	7,5	8,0	8,5
	9	7,0	7,5	8,5
	10	6,4	7,0	8,0
	11	6,2	6,4	7,0
	12	6,1	6,2	6,4
Вбрасывание мяча на дальность (м.)	7	4	3	2
	8	7	6	5
	9	10	9	8
	10	13	11	9
	11	14	13	10
	12	15	14	11
Челночный бег 3х10 м (с)	7	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
	8	9,1	10,0-9,5	10,4
	9	8,9	9,9-9,3	10,2
	10	8,8	9,7-9,2	10,0
	11	8,7	9,5-9,0	9,9
	12	8,5	9,3-8,8	9,8
Техническая подготовка: удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов	7	2	1	-
	8	3	2	1
	9	4	3	2
	10	6	4	3
	11	7	6	4
	12	8	7	5
жонглирование мячом (кол-во раз)	7	3	2	1
	8	4	3	2
	9	5	3	2
	10	8	6	4
	11	10	8	6
	12	11	9	7

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Безопасность при проведении занятий.

При организации учебно-тренировочных занятий в зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и

осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой учащихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией образовательного учреждения. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся.

Для тренировки в зале необходимо переодеться в спортивную одежду и соблюдать правила общей гигиены.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении;
- знать уровень физических возможностей учащихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход учащихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов в зале не разрешается. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Методы, используемые в процессе реализации Программы:

Игровой метод придаёт учебно-тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок, состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание игровой ситуации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие двигательных элементов, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной

темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности,
- метод систематичности,
- метод доступности,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

Основополагающие принципы Программы:

- принцип *комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- принцип *преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям Программы, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей учащихся включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, видеозаписи соревнований и выступлений.

Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин. Задачи определяются в зависимости от тренировок. Главная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировок имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени тренировок) предусматривает: организацию спортсменов к началу тренировок, проверку готовности к тренировке, сообщение задач, повышение внимания (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; 2осуществление общей разминки организма

занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени тренировки) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования футболистов требует концентрации усилий в каждой тренировке. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных тренировок, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.

Эффективность тренировок на различных этапах подготовки футболистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей.

Организационные формы проведения тренировок:

групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

индивидуальная - футболисты работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная - футболисты выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

2.8. Список литературы

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

2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.-М.: Советский спорт, 2010

3. Кузнецов А.А.Футбол. Настольная книга детского тренера.-М.: Олимпия; Человек, 2007

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

5. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС,1994

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

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

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

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

10. Чанади А. Футбол. Техника. Пер. с венгерского Помивктова В.М. - М.: ФиС. 1978

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

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

10. Электронные ресурсы

Электронные ресурсы:

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» http://www.openclass.ru/sub/

2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей http://www.it-n.ru/communities.

3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

4. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

5. Учебник. Футбол: https://academy.pfc-cska.com/school

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 1 года обучения

Месяц	№ занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Т/Б на спортивных играх	стадион	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. ТТП. Удар внутренней стороной стопы.	стадион	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	стадион	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	стадион	Текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Удар по летящему мячу средней частью подъема	стадион	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. ТТП. Обманные движения (финты)	стадион	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	стадион	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Удар по мячу средней частью лба	стадион	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Остановка мяча грудью	Спортивный зал	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Отбор мяча толчком плечо в плечо	Спортивный зал	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Финт остановкой	Спортивный зал	Текущий контроль

декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Удар внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Отбор мяча толчком плечо в плечо	Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Удар по летящему мячу средней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Продолжение обучения остановки мяча грудью	Спортивный зал	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Отбор мяча подкатом	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Продолжение обучения финту уходом	Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Совершенствование тактики игры вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ТТП. Совершенствование техники передвижения игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Совершенствование резаных ударов	Спортивный зал	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль

	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Продолжение обучения обманным движениям	Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Совершенствование резаных ударов	Спортивный зал	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Проверка знаний основных правил игры в футбол	стадион	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Ведение мяча	стадион	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольно - переводные нормативы	стадион	Зачет
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Совершенствование техники передвижения игрока	стадион	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Отбор мяча толчком плечо в плечо	стадион	Текущий контроль

Календарный учебный график для групп 2, 3 года обучения

Месяц	№ занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Т/Б на спортивных играх	стадион	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Обучение перекатов мяча на месте и в движении.	стадион	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	стадион	Текущий контроль
	4	в соответствии	теория	2	Контрольные нормативы	стадион	Зачет

		с расписанием	практика				
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	стадион	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	стадион	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Техника ударов по мячу. Продолжить обучение ударам по мячу ногой.	стадион	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Обучение сочетанию «ведение, удар внешней частью подъема».	стадион	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Техника передач. Обучение техники передач мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Продолжить обучение владению мячом: контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника. Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам».	Спортивный зал	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно- тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. ТТП. Передачи мяча. Продолжить обучение выполнять короткие, средние передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков).	Спортивный зал	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Передачи мяча. Обучение выполнять короткие, средние передачи мяча в малых группах (из 4-х игроков).	Спортивный зал	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Остановка мяча. Владение мячом: умение выполнить остановку мяча подъемом стопы.	Спортивный зал	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Ведение мяча внутренней частью подъема и остановке мяча внутренней стороной стопы. Повторить технику бега (беговые упражнения).	Спортивный зал	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
январь	17	в соответствии	теория	2	ОФП. Повторный инструктаж по Т.Б. Обучение	Спортивный	Текущий

		с расписанием	практика		технике остановки мяча внутренней стороной стопы. Связка «ведение и удар внутренней стороной стопы».	зал	контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. ТТП. Техника остановки мяча внутренней стороной стопы. Связка «ведение и удар внутренней стороной стопы».	Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Связка приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема».	Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. ТТП. Связка приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема».	Спортивный зал	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Техника ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема. Развитие координационных способностей и прыгучести.	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии	теория	2	ОФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений,	Спортивный	Текущий

		с расписанием	практика		приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	зал	контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Реализация в соревнованиях умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.	стадион	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТТП. Техника ударов по мячу. Обучение ударов в упражнениях, моделирующие фрагменты игры	стадион	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. ТТП. Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на тренировочных занятиях	стадион	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольные нормативы	стадион	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Эстафеты Игровая тренировка.	стадион	Текущий контроль