Муниципальное учреждение дополнительного образования
Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022

_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ФУТБОЛ»**

(для этапов подготовки: спортивно-оздоровительного, начального, учебно-тренировочного)

Разработчик:
Старший тренер-преподаватель
Шалавин Александр Никандрович

тренер-преподаватель
Клюев Владислав Вадимович

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022

_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ФУТБОЛ»**

(для этапов подготовки: спортивно-оздоровительного, начального, учебно-тренировочного)

Разработчик:
Старший тренер-преподаватель
Шалавин Александр Никандрович

тренер-преподаватель
Клюев Владислав Вадимович

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по футболу Гаврилов-Ямской ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана для Гаврилов-Ямской ДЮСШ на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу (В.П.Губа и др.; М, Советский спорт, 2010 г.) с учетом условий организации занятий в Гаврилов-Ямской ДЮСШ.

Футбол – больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол- это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Актуальность программы. Программа Гаврилов-Ямской ДЮСШ по футболу помогает адаптировать учебно-тренировочный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучения детей футболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель на занятиях, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные особенности ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя три этапа подготовки спортсменов: спортивно-оздоровительный этап обучения, этап начальной подготовки (трехлетний период обучения), учебно-тренировочный этап обучения (рассчитан на три года). Срок реализации программы – 7 лет. Возраст обучающихся – от 6 до 18 лет.

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все три раздела - комплексной программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- создать условия для гармоничного развития личности ребёнка;
- развивать мотивацию юного футболиста к познанию и творчеству;
- обеспечивать эмоциональное благополучие ребёнка и подростка;

- приобщать обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- укреплять психическое и физическое здоровье;
- создавать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: тестирование; контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки; соревнования.

Ожидаемые результаты реализации программы. Главный результат данной программы – это воспитание игрока для команд ДЮСШ по футболу. Способные ребята просматриваются в ходе товарищеских матчей и различных турниров. Другими результатами реализации настоящей программы являются:
- улучшение состояния физического здоровья воспитанников;
- формирование здорового образа жизни;
- рост показателей уровня физической подготовленности;
- приобретение базовых навыков и умений игры в футбол и их совершенствование;
- приобретение соревновательной практики;
- выполнение массовых спортивных разрядов.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. По итогам обучения на каждом этапе проводится контрольное тестирование, 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.

В отделение футбола принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, и с согласия родителей или законных представителей ребенка.

Приём в группы по футболу осуществляется в сентябре каждого года. Однако в условиях Гаврилов-Ямского района не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года. Учебный год длится с сентября по май.

Учебные группы в отделении футбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится с учетом выполнения юными спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Режим учебно-тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности по этапам обучения в группах по футболу представлены в таблице1.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы
и требования к спортивной подготовленности
по этапам обучения в группах по футболу

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст* (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе**	Максимальное количество учебных часов в неделю***	Требования к спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	весь период	6-7	15	4	Сдача контрольно-переводных нормативов
Начальной подготовки	1-й	8	15	6	Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ)
	2-й	9	14	8	
	3-й	10	14	9	
Учебно-тренировочный	1-й	11	12	10	Выполнение КНТ
	2-й	12	12	12	Выполнение КНТ, 3 юн.разряд
	3-й	13	12	14	Выполнение КНТ, подтвержд-е 3 юн.разряда

* Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

** Количество обучающихся в группах – минимальное. Учитывая особенности футбола как вида спорта и возможности школы в пределах правил безопасности, это количество может быть увеличено на пять человек в ГНП и на три человека в УТГ.

*** Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки (ГНП) не должна превышать для первого и второго года обучения – 2-х учебных часов; для ГНП третьего года обучения (ГНП-3го) не должна превышать 3-х учебных часов; а в учебно-тренировочных группах (УТГ) – не более 4-х учебных часов.

Подготовка юных футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся отделения футбола составляют конкретные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды района по футболу.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе два раза в год (в сентябре и в мае). Для перевода на последующий год обучения учащиеся должны сдать определенное количество нормативов (см. таблицы 2 и 3).

Итоговая успеваемость проводится два раза в год: в конце подготовительного (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

Таблица 2

Контрольно-переводные нормативы для ГНП (9-11 лет)

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

Таблица 3

Контрольно-переводные нормативы для УТГ (12-15 лет)

Упражнения	*УТГ-1го (12-13 лет)*			*УТГ-2го (14 лет)*			*УТГ-3го (15 лет)*		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП									
Бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
Бег 300м (сек.); 400 м (начиная с УТГ-2го)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
6-минутныйй бег (м); 12-мин-й бег (с УТГ-2го)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП(для полевых игроков)									
Бег с ведением мяча (сек.) Бег 5х30м с ведением мяча (сек.) (с УТГ-2го)	6,1 -	6,2 -	6,4 -	5,8 30,0	6,0 35,0	6,2 40,0	5,4 28,0	5,8 30,0	6,0 35,0
Удары по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка для полевых игроков									
Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2го)	8 -	6 -	5 -	7 9,5	6 10	5 14	8 9,0	7 9,5	6 12
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12	-	-	-
Техническая подготовка для вратарей (начиная с УТГ-2го)									
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	34	30	25	38	34	30
Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	24	20	18	26	24	20

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определенное число нормативов и набрать определенную сумму баллов (см. таблицу 4).

Таблица 4

Таблица результатов по балльной системе по возрастам

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

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

На этапе обучения в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) перед тренером стоит задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки). Поэтому условием по спортивной подготовленности для СОГ является сдача контрольных нормативов без предъявления требований по количественным

показателям. По итогам обучения в СОГ учащиеся (6-8 лет) сдают следующие контрольные нормативы (см.таблицу 5):

Таблица 5

ОФП
Бег 30 м (сек.)
Бег 300 м (сек.)
Прыжки в длину (см)
СФП
Бег 30м с ведением мяча (сек.)
Вбрасывание мяча на дальность (м)
Техническая подготовка
Удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
Жонглирование мячом (кол-во раз)

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий по футболу по этапам обучения представлен в таблицах 6,7,8.

Таблица 6

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий по футболу для спортивно-оздоровительного этапа (час)

№	Т Е М А	СОГ 4 часа
1.	Теоретическая подготовка:	
	1.Физическая культура в России.	1
	2.Развитие футбола в России и за рубежом.	1
	3.Гигиенические требования и навыки закаливания. Режим питания спортсмена.	2
	4.Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.	6
	И Т О Г О:	**10**
2.	Практическая подготовка:	
	1.Общая физическая подготовка	50
	2.Специальная физическая подготовка	23
	3.Техническая подготовка	30
	4.Тактическая подготовка	10
	5.Учебные и тренировочные игры.	15
	6.Контрольные и текущие испытания	6
	И Т О Г О:	**134**
	В С Е Г О:	144

Таблица 7

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий по футболу по этапам обучения для групп начальной подготовки (час)

Составляющие подготовки	***ГНП-1го***	***ГНП-2го***	***ГНП-3го***
Теоретическая подготовка	6	10	10
Общая физическая подготовка	49	64	70
Специальная физическая подготовка	30	45	55
Техническая подготовка	87	100	105
Тактическая подготовка	25	40	45
Контрольные испытания	4	4	4
Учебные и тренировочные игры	10	15	20
Соревнования	5	10	15
ВСЕГО ЧАСОВ:	**216**	**288**	**324**

Таблица 8

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий по футболу для групп учебно-тренировочного этапа (час)

Составляющие подготовки	***УТГ-1го***	***УТГ-2го***	***УТГ-3го***
Теоретическая подготовка	10	12	14
Общая физическая подготовка	70	60	60
Специальная физическая подготовка	40	60	70
Техническая подготовка	160	215	264
Тактическая подготовка	59	64	70
Контрольные испытания	6	6	6
Учебные и тренировочные игры	15	15	20
ВСЕГО ЧАСОВ:	**360**	**432**	**504**

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса в отделении футбола.

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видиофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия. 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.

Составляющие части подготовки футболистов

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. 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. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода)для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

Тема 7.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

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

Тема8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом- основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9.Тактическая подготовка.

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

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

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

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

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

2. Общая физическая подготовка.

1. Упражнения для развития силы:

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

2.Упражнения для развития быстроты:

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

3. Упражнения для развития гибкости:

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

4. Упражнения для развития ловкости:

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

5. Упражнения с предметом:

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения:

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- 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.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

1. Тактика нападения:

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

2. Тактика защиты:

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

5. Контрольные испытания

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

6. Инструктаж и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп третьего года обучения и старше регулярно привлекаются в качестве спортсменов-инструкторов для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся старше третьего года учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов, систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, городских, областных соревнований в качестве помощника судьи.

7. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки с допуском для занятий футболом.

Обучающиеся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год медицинское обследование. Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем, утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена. Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка.

В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы-

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;

- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:
- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:
- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды водных процедур;
- Физиотерапия;
- Ультрафиолетовое облучение.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ(6-8 лет)

На спортивно-оздоровительном этапе обучения основными задачами являются:
- Привлечение к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
- Повысить уровень физической подготовленности ребенка;
- Научить элементарным приемам работы с мячом;
- Научить простым правилам игры в футбол.

Примерный годовой тематический план для СОГ по футболу представлен ниже в таблице 9.

Таблица 9

Примерный годовой тематический план для СОГ

№ п/п	Программный материал	Кол-во часов
1.	***Теоретическая подготовка***: темы 1, 2, 4, 11	6
2.	***Общая физическая подготовка***: 1. Упражнения для развития силы: • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) 2. Упражнения для развития быстроты: • ОРУ для развития быстроты • Упражнения общего воздействия 3. Упражнения для развития гибкости: • Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) 4. Упражнения для развития ловкости (главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений) 5. Акробатические упражнения: • Кувырки • Перекаты, перевороты 6. Беговые упражнения: • Бег (30,60,100) 7. Подвижные игры и эстафеты	44

3.	***Специальная физическая подготовка:*** • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для вратарей • Упражнения для развития ловкости	30
4.	***Техническая подготовка:*** • Техника передвижений • Удары по мячу ногой • Удары по мячу головой • Остановка мяча • Ведение мяча • Обманные движения (финты) • Отбор мяча • Вбрасывание мяча из-за боковой линии • Техника игры вратаря	120
5.	***Тактическая подготовка***: Тактика нападения- • Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом Тактика защиты- • Индивидуальные действия • Групповые действия	26
6.	***Контрольные испытания***(тестирование по контрольным нормативам)	6
7.	***Товарищеские игры***	10
8.	***Контрольные игры***	10
	ВСЕГО ЧАСОВ:	**216**

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (9-11 лет)

На этапе начальной подготовки образовательный процесс необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий в игре.

Задачи этапа начальной подготовки:

- Формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям футболом;
- Повысить общую координацию движений
- Расширить объем двигательных умений и навыков юных футболистов
- Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов

Примерный годовой тематический план для ГНП по годам обучения представлен ниже в таблице10.

Таблица 10

Примерный годовой тематический план для ГНП по годам обучения (час)

№ п/п	Программный материал	***ГНП-1го***	***ГНП-2го***	***ГНП-3го***
1.	***Теоретическая подготовка***: темы 1, 2, 7, 8, 9, 11, 12	6	10	10
2.	***Общая физическая подготовка***: 1. Упражнения для развития силы • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) 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 ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) • Гибкости плечевого сустава • Гибкости спины 4. Упражнения для развития ловкости (главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений) 5. Упражнения с предметом • С набивными мячами 6. Акробатические упражнения • Кувырки • Перекаты, перевороты 7. Беговые упражнения • Бег (30,60,100, 400, 500, 800м) • Бег (6 минут) 8. Спортивные игры • Баскетбол • Волейбол • Ручной мяч 9. Подвижные игры и эстафеты	49	64	70
3.	***Специальная физическая подготовка:*** • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств • Упражнения для вратарей • Упражнения для развития специальной выносливости • Упражнения для развития ловкости	30	45	55
4.	***Техническая подготовка:*** • Техника передвижений • Удары по мячу ногой • Удары по мячу головой • Остановка мяча • Ведение мяча • Обманные движения (финты)	87	100	105

	• Отбор мяча • Вбрасывание мяча из-за боковой линии • Техника игры вратаря			
5.	***Тактическая подготовка:*** Тактика нападения - • Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом • Групповые действия Тактика защиты - • Индивидуальные действия • Групповые действия • Тактика вратаря • Ведение учебных игр по избранной тактической системе	25	40	45
6.	***Контрольные испытания***(контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП)	4	4	4
7.	***Учебные и тренировочные игры***	10	15	20
8.	***Контрольные игры и соревнования***: внутришкольного, городского, областного ранга	5	10	15
	ВСЕГО ЧАСОВ:	**216**	**288**	**324**

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГОЭТАПА (12-15 лет)

На учебно-тренировочном этапе обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретенных на этапе начальной подготовки умений и навыков. Большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении. Необходимо отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- Овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре
- Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол
- Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость
- Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)
- Расширить игровую и соревновательную практику
- Подготовка спортивного резерва для сборных команд города, области, региона
- Подготовка «Юных судей»
- Профориентация выпускников ДЮСШ

Примерный годовой тематический план для УТГ по годам обучения представлен ниже в таблице 11.

Таблица 11

Примерный годовой тематический план для УТГ по годам обучения (час)

№ п/п	Программный материал	*УТГ-1го*	*УТГ-2го*	*УТГ-3го*
1.	***Теоретическая подготовка:*** темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12	10	12	14
2.	***Общая физическая подготовка:*** 1. Упражнения для развития силы • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) • Развитие силовой выносливости 2. Упражнения для развития быстроты • ОРУ для развития быстроты • Упражнения для разгибателей туловища • Упражнения для разгибателей ног • Упражнения общего воздействия 3. Упражнения для развития гибкости • Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) • Гибкости плечевого сустава • Гибкости спины 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	70	60	60
3.	***Специальная физическая подготовка:*** • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств • Упражнения для вратарей • Упражнения для развития специальной выносливости • Упражнения для развития ловкости	40	60	70
4.	***Техническая подготовка:*** • Техника передвижений	160	215	264

	• Удары по мячу ногой • Удары по мячу головой • Остановка мяча • Ведение мяча • Обманные движения (финты) • Отбор мяча • Вбрасывание мяча из-за боковой линии • Техника игры вратаря			
5.	***Тактическая подготовка***: Тактика нападения - • Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом • Групповые действия Тактика защиты - • Индивидуальные действия • Групповые действия • Тактика вратаря • Ведение учебных игр по избранной тактической системе	59	64	70
6.	***Контрольные испытания***(контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП)	6	6	6
7.	***Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика***	15	15	20
	ВСЕГО ЧАСОВ:	**360**	**432**	**504**

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников.

Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

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

Компоненты воспитательной работы:

-цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

-знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

-владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

-выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

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

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

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

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

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

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
-учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его 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 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 от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения -

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;

- культурно-массовая работа- экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер 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 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.

Летняя спортивно-оздоровительная работа.

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводится спортивно-оздоровительный лагерь, где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта(баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартца, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал;
- Тренажёрный зал;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Г) Спортивная экипировка и одежда в спортивно-оздоровительном лагере.
- Правила соревнований по футболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.:Основа, 1993.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивныхшколах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
4. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
5. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
6. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
7. Чанади А. Футбол. Техника.пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
9. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.