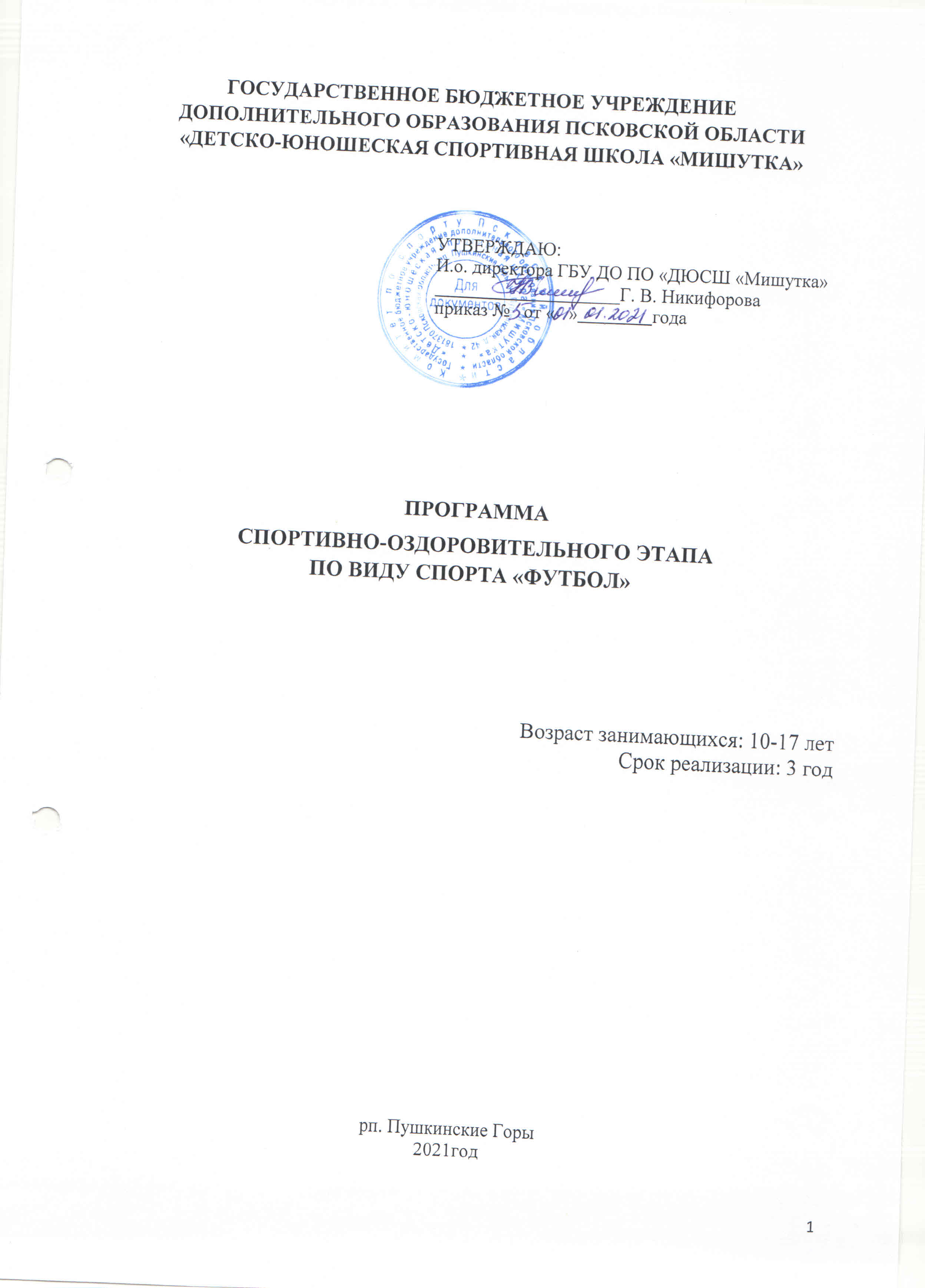
****

**Содержание**

Пояснительная записка …………………………………………………..….…3

1. Нормативная часть ……………………..……………………………..……..4

1.1. Цели и задачи Программы……………………………………………..…..4

1.2. Режимы тренировочной работы…………………………………….….….4

1.3. Порядок приема, условия зачисления в группы и отчисления из них.....4

2. Методическая часть.………………………………………………………….6

2.1. Организационно-методические указания…..…………………………..…6

2.2. Тренировочный план………………………………………………….........6

2.3. План годичного цикла подготовки ………………………………………..7

2.4. Программный материал для практических занятий …………………….10

2.4.1. Физическая подготовка ………………………………………................10

2.4.2. Техническая подготовка ………………………………………..……….11

2.4.2. Тактическая подготовка …………………………………………….......11

3. Теоретическая подготовка …………………………………………….……12

3.1. Основы техники безопасности…………………………………………....15

4. Психологическая подготовка …………………………………………….....16

5. Воспитательная работа ………………………………………………...…....18

6. Восстановительные мероприятия…………………………………………...20

7. Контроль за подготовкой занимающихся………………….…………….…22

8. Контрольные нормативы по общей физической и специальной

физической подготовке ……………………………………………………...…23

8.1. Методические указания по организации приема контрольных

нормативов…………………………………………………………………....…24

9. Методическое обеспечение Программы ……………………………….…..25

10.Приложение:   
календарно-тематическое планирование……....………………………….......26

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «футбол» далее – Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 года №880.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного

процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана на 45 недель в количестве 270часов.

Нормативная часть Программы содержит режимы тренировочной работы,

условия зачисления в группы занимающихся и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки

занимающихся как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Программа содержит организационно-методические указания, тренировочный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, контрольные нормативы. Содержание программы направлено на освоение занимающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне. Программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка носит в основном игровой характер и строиться по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводиться в тренировке до 40% времени, а 40% - на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку.

Футбол (от англ. foot — нога, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.  
Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.   
 Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов.   
 **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **Цели и задачи Программы**

**Цель программы -** создание условий для удовлетворения потребности занимающегося в двигательной активности через занятия футболом, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств занимающихся**.   
В период тренировочных занятий решаются следующие задачи:**

− формирование и развитие физических способностей занимающегося;

− удовлетворение индивидуальных потребностей занимающегося в занятиях

физической культурой и спортом;

− формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

− обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-

патриотического, трудового воспитания занимающихся;

− формирование у детей интереса к спорту и футболу;

− укрепление здоровья, закаливание организма;

− воспитание личностных качеств;

− освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;

− овладение основами техники и тактики игры в футбол**.**

**1.2. Режимы тренировочной работы**

Тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа весь программный материал представленный составлен с учётомвозрастных особенностей занимающихся**.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **Минимальный**  **возраст для**  **зачисления** | **Мин./макс.**  **Количество**  **занимающихся**  **в группе**  **(человек)** | **Количество**  **часов в**  **неделю,**  **час** | **Количество**  **занятий в**  **неделю** |
| **1-й год** | **10 лет** | **15-29** | **6** | **3** |
| **2-ой год** | **12 лет** | **15-29** | **6** | **3** |
| **3-й год** | **14 лет** | **15-29** | **6** | **3** |

**1.3. Порядок приема, условия зачисления в группы и отчисления из них**

Прием в группы осуществляется по результатам сдачи вступительного тестирования, приказом директора, по заявлению родителей (иных законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься футболом.  
**Для зачисления** в Учреждение необходимы следующие документы:

1.Заполненная анкета установленного образца.

2.Заявление о зачислении ребенка (от любого родителя)

3.Ксерокопия свидетельства о рождении.

4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься футболом.

5. Две черно-белые фотографии 3х4.

6. Ксерокопия страхового медицинского полиса.

7. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

**Отчисление занимающихся.**

Тренировочный процесс прекращается в связи с отчислением занимающегося из Учреждения. Отчисление может быть произведено по инициативе родителей (и иных законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося:

- в случае перевода занимающегося для продолжения тренировок в другую физкультурно-спортивную организацию;

- по добровольному желанию родителей (и иных законных представителей) прекратить тренировочные занятия в Учреждении, в том числе в связи с переездом на новое место жительства.

Отчисление может быть произведено по инициативе Учреждения:  
- в случае невыполнения занимающегося тренировочного плана, контрольных нормативов, установленных Программой;

- в случае возникновения медицинских противопоказаний, несовместимых с  
продолжением занятий;

- за неисполнение или нарушение Устава Учреждения, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществлении тренировочного процесса;

- в случае вмешательства родителей (и иных законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение  
тренировочного процесса; в подборе, назначении и освобождении от  
занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.  
  
**2. Методическая часть**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего тренировочного процесса. Комплектование групп первого года тренировочных занятий начинается 01сентября и заканчивается 31 декабря следующего года. Второй и третий года тренировочного процесса имеют продолжительность 1 год, начинаются 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года. Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание составляется по представлению тренера с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в часах и не может превышать двух часов.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

**2.1Организационно-методические указания**

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно

соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий с занимающимися учитываются их возрастные особенности. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с занимающимися этого возраста уделяют должное внимание освоению техники футбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

**2.2 Тренировочный план**

Тренировочный план подготовки занимающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки занимающихся. При составлении тренировочного плана учитывается специфика футбола, возрастные особенности занимающихся, основополагающие положения теории и методики футбола. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально определяют оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности.

**Согласно тренировочного плана** подготовка состоит из 8 частей:

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Теоретическая подготовка;

4. Техническая подготовка;

5. Тактическая подготовка;

6. Контрольно-переводные испытания;

7. Участие в соревнованиях.

**2.3 План годичного цикла подготовки**  
Объём тренировочной нагрузки в годичном цикле, ч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование материала | СОГ 6 час. | |
| Первый год | Второй и третий год |
| 1.Теоретические знания. | 15 | 11 |
| 2.Общефизическая подготовка. (ОФП) | 89 | 64 |
| 3.Специальная физическая подготовка. | 89 | 64 |
| 4.Изучение техники и тактики | 111 | 80 |
| 5.Тренировочные игры. | 52 | 36 |
| 6.Контрольные игры и соревнования. | 8 | 11 |
| 7.Контрольные и переводные испытания | 8 | 4 |
| Всего: | 372 | 270 |

Число соревнований у занимающихся планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

**График распределения нагрузки первого года тренировочных занятий**

**ГОДОВОЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего |
| 1. Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 2. Общефизическая подготовка /ОФП/ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 89 |
| 3. Специальная физическая подготовка /СФП/ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 89 |
| 4. Изучение техники и  тактики | 5 | 9 | 7 | 9 | 4 | 7 | 9 | 9 | 10 | 9 |  | 3 | 9 | 7 | 9 | 5 | 111 |
| 5. Тренировочные игры | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| 6. Контрольные игры и соревнования |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 2 |  |  | 8 |
| 7. Контрольные и переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 8 |
| Всего: | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 |  | 18 | 26 | 26 | 26 | 26 | 372 |

**График распределения нагрузки второго и третьего годов тренировочных занятий**

**ГОДОВОЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего |
| 1. Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 2. Общефизическая подготовка /ОФП/ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 64 |
| 3. Специальная физическая подготовка /СФП/ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 64 |
| 4. Изучение техники и  тактики | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 |  | 5 | 9 | 6 | 9 | 5 | 80 |
| 5. Тренировочные игры |  | 4 | 4 | 4 |  | 4 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| 6. Контрольные игры и соревнования |  |  | 4 |  | 4 |  |  |  |  | 3 |  |  | 11 |
| 7. Контрольные и переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 |
| Всего: | 18 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 |  | 18 | 26 | 26 | 26 | 26 | 270 |

**2.4. Программный материал для практических занятий   
 2.4.1 Тренировочный план физической подготовки**

**для спортивно – оздоровительной группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** | |
| **1 год** | **2,3 года** |
| 1 | **Общефизическая подготовка-**  Содействие гармоничному формированию, укреплению  здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости. | Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по  сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках.  Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастическую скамейку высотой не более 30-40- см.  Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.  Акробатические и гимнастические упражнения- группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  Спортивные игры по упрощенным правилам (гандбол, баскетбол.)  Подвижные игры: «Хвосты», «Салки», «Невод», «Светофор» и т.д. | 89 | 64 |
| 2 | Специальная физическая подготовка- | Воспитание физических качеств:  Развитие гибкости- ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат).  Развитие координации- Упражнения на коордиционных лестнице и кольцах.  Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.  Развитие ловкости- разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.  Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости- равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Кросс. | 89 | 64 |

**2.4.2 Тренировочный план технической и тактической подготовки   
для спортивно – оздоровительной группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** | |
| **1 год** | **2,3 года** |
| **3** | Техническая подготовка должна быть направлена на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, знакомство с простейшими техническими приемами игры в футболе. | **Техника передвижения**. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх в право, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.  Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами : носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.  Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой  подъема.  Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема | 111 | 80 |
|  | Тактическая подготовка.  Цель - дать юному футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры. | Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)  Игры в футбол в ограниченном составе 1х1,2Х2,3Х3,4Х4,5х5, 6х6, 7х7,8Х8 на площадках от 20х10 м. - до 70х40 м. |  |  |

**3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время проведения занятия, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность, вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы. Теоретическая подготовка в группах проводится в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований.

**Тренировочный план теоретической подготовки**

**Для спортивно – оздоровительной группы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** | |
| **1 год** | **2,3 года** |
| **1** | Техника безопасности. | Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытыпомещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и т д..  Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. | **1** | **1** |
| **2** | История возникновения и развития футбола. | Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта.  Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игра | **2** | **1** |
| **3** | Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами.  Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. | **2** | **1** |
| **4** | Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. | Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений. | **2** | **2** |
| **5** | Сущность спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов. | **2** | **1** |
| **6** | Основные виды подготовки юного спортсмена. | Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов. | **2** | **2** |
| **7** | Контроль пульса во время тренировочного занятия. | Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты сердечных сокращений. | **2** | **1** |
| **8** | Спортивные соревнования. | Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу.  Спортивная форма участников соревнований. | **1** | **1** |
| **9** | Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте. | Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий футболом. *(объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность)*. | **1** | **1** |

**Тренировочный план по тренировочным и контрольным играм для спортивно – оздоровительной группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** | |
| 1 год | 2,3 года |
| 6 | **Тренировочные игры** | Игры в футбол в ограниченном составе 1х1,2Х2,3Х3,4Х4,5х5, 6х6, 7х7,8Х8 на площадках от 20х10 м. - до 70х40 м. | 52 | 36 |
| 7 | **Контрольные игры** | Мини-футбол | 8 | 11 |

**3.1. Основы техники безопасности**

1. Общие требования безопасности

К занятиям футболом допускаются лица не младше10 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий футболом необходимо соблюдать правила внутреннего распорядка Учреждения, расписание тренировочных занятий, правила личной гигиены.

При проведении занятий по футболу занимающийся должен:

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению быть внимательным при перемещениях на площадке;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Учреждения.

При проведении занятий по футболу соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Тщательно проверить личный спортивный инвентарь ( спортивная форма).

Провести разминку.

Проверить место занятий, не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера.

3. Требования безопасности во время занятий

Соблюдать дисциплину, четко выполнять все требования и распоряжения

тренера.

Выходить на площадку только с разрешения тренера.

Провести разминку.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Организованно покинуть место проведения занятия (тренер выходит последним).

Снять спортивную форму.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

**4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка занимающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (общей физической, специальной физической, технической, тактической, игровой) и проводится в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки занимающихся, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е.

подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки занимающихся. На ее основе решаются следующие

задачи:

• воспитание личностных качеств занимающихся;

• воспитание волевых качеств;

• развитие процесса восприятия;

• развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности,

распределения и переключения;

• развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки занимающегося чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность футболу). Так как моральный облик зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать занимающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных

качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности занимающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств, способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения выполнение, которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие занимающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость

воспитываются формированием у занимающихся сознательного отношения к

тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовки.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому занимающемуся.

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество занимающегося. Во многом оно зависит от зрительного восприятия:

периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих

технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением.

Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства занимающегося. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности занимающихся в значительной мере

зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях занимающийся одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности занимающегося является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают

игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в два мяча.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают занимающегося преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации сценических

эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у занимающегося уверенность в своих силах;

- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

5. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер формирует, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры)

качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;

2. Воспитание спортивного трудолюбия;

3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;

5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности Учреждения;

6. Самовоспитание занимающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств занимающихся.

Воспитательные средства, используемые в работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы

является формирование традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;

- совместное празднование дней рождений;

- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами и администрацией Учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медицинским персоналом; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный

пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной Войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании занимающегося как футболиста, является

воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении э той важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание занимающегося. Самовоспитание включает принятие самим

занимающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

**6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы:

система соревнований; система тренировочных занятий; система факторов,

дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В

системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства

восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств

является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях: применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей, развития двигательных качеств занимающихся.

Восстановительные мероприятия направлены на нормализацию функционального состояния организма занимающегося в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния занимающихся осуществляется в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Восстановление направлено также на обеспечение оптимального функционального состояния занимающихся в процессе или после нагрузки

отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. В системе восстановления занимающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста занимающихся; особенностей тренировочной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса занимающихся с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую

работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в

расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировочного занятия (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе ( частота сердечных сокращений – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировочного занятия различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа; различные методики приема банных процедур.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение.

Для оценки эффективности применения восстановительных средств постоянно применяют оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием занимающихся и при необходимости вносят

соответствующие коррективы.

**7. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Контроль является составной частью подготовки занимающихся и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии занимающегося в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.  
В программу этапного контроля входят:

1) врачебные обследования;

2) антропометрические обследования;

3) тестирование уровня физической подготовленности;

4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;  
5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации, о состоянии  
занимающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

1) объема и эффективности соревновательной деятельности;

2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных

заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о  
переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает  
три основные раздела:

- Контроль уровня подготовленности занимающегося (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).  
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

- Оценка и контроль текущего состояния занимающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого занимающегося чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Оценка и контроль тренировочной деятельности Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема тренировочной нагрузки следует отнести количество:  
- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени  
выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности.

**8**. **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И**

**СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В таблице представлены контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для занимающихся по Программе.

 **8.1** **Контрольные упражнения и нормативы.  
 По общей физической подготовке .**

1. Бег 60м

2. Челночный бег 30 м

3.Прыжок в длину с места

4.Бег (300 метров для 1 года, 1000 для 2 года, 3000 м для 3 года).  
Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

**По специальной физической подготовке .**

5. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой) раз.  
учитывается из трех попыток лучшая.  
6.Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.   
7.Упражнение проводится на игровом поле. Около боковых линий(на определенном расстояние от 6 метровой отметки для отдельных возрастных групп) обозначается два круга. Их диаметр – 2 метра. В середине прямой устанавливается стойка высотой 1 метр. Надо выполнить по три удара правой и левой ногой по неподвижному мячу, установленному на 6 метровой отметке. Таким образом выполняется 6 ударов. Попадания засчитывается, если мяч пролетел над стойкой, опустился в круг или коснулся его линии. Расстояние до цели 10 метров для 1 года, 14 метров для 2 года, 20 метров для 3 года тренировочного процесса. Учитывается общее число попаданий.

8.Упражнение проводится на игровом поле. По звуковому сигналу осуществляется ведение мяча с обводом 5 стоек расставленных в 2 метрах друг от друга, и с расстояния 8 метров выполняется удар по воротам, время фиксируется, как только мяч пересечет линию ворот по воздуху. Из трех попыток учитывается лучшая.

**9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об  
образовании в Российской Федерации»  
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от  
09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления  
образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным  
программам»  
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013  
№1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления  
образовательной, тренировочной и методической деятельности в области  
физической культуры и спорта».  
4.Губа В.П.., Лексаков А.В.., Теория и методика футбола-М.: Советский спорт,2013.   
5.Андреев С.Н., Мутко В.Л., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех. – Советский спорт, 2007.   
6.Годик М.А. – Физическая подготовка футболистов – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2006.  
7. Полишкиса М.С.,Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999.  
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.   
9. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.  
10.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –

М.: Олимпия; Человек, 2007.  
19.Техническая подготовка футболистов - Москва, 1990г. Автор: Г.В. Монаков.

(Приложение)

**Календарно-тематическое планирование**

**Основные правила проведения занятия.**

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.

2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.

3. Включать в занятия, ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.

4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.

5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования).

6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

**Ориентировочная программа недельного микроцикла.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Кол-во занятий | Преимущественная направленность занятий | Дозировка мин | Нагрузка |
| Понедельник | 1 | Построение (теория и разминка).  Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег».  Обучение технике ударов, остановки и ведению мяча.  Игра в футбол | 20  30  30  40 | средняя |
| Вторник | 1 | Построение (теория и разминка).  Развитие гибкости и ловкости: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры с мячом.  Игра в футбол | 20  30  30  40 | средняя |
| Пятница | 1 | Построение (теория и разминка).  Развитие гибкости и быстроты.  Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры, игра в футбол | 20  30  30  40 | средняя |

**Предполагаемые результаты освоения программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание разделов подготовки** | **Знания** | **Умения** |
| 1 | Теоретическая подготовка | -основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;  -правила дорожного движения;  -меры личной безопасности в криминальной ситуации;  -историю возникновения и развития футбола;  -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола;  -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства; | соблюдать правила дорожного движения;  -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;  -составлять комплекс офп для подготовительной части тренировки. |
| 2 | Общая физическая  подготовка | Должны знать:  -задачи общей физической подготовки;  -упрощенные правила спортивных игр (, баскетбол, гандбол и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. | Должны уметь:  -выполнять общеразвивающие  упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;  -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты; |
| 3 | Специальная физическая подготовка | -роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов;  -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. | -выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;  -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. |
| 4 | Техническая подготовка | Знать выполнение техники  Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.  Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.  Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема | -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки;  -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола.  Знать выполнение техники  Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.  Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.  Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема |
| 5 | Тактическая подготовка | Знать деятельность футболиста на поле. | - Выполнять простейшие групповые тактические действия .  Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м. |
| 6 | Текущие, контрольные и переводные испытания | -методы проведения (соревнования);  -нормативные требования для своей группы. | -выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке. |
| 7 | Участие в соревнованиях | -календарный план соревнований;  - основные виды соревнований для своего возраста; | Участие в школьных соревнованиях: Пушкиногорье «Золотая осень», «Осенние каникулы» и «Весенние каникулы» в г.Пустошка, Кубок Главы г. Невеля. Футбольный марафон в Чернево. |
| 8 | Тренировочные игры | Знать упрощенные правила игры на площадке  от 20х10 м. - до 70х40 м. | Играть в футбол в ограниченном составе от 1Х1 до 8Х8 |

По окончании данного тренировочного цикла ожидается выполнение нормативов по ОФП и СФП.