****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………………………..3**

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………………………….6**

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ………………………………………………...7**

**4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…..………………………………………………………......................11**

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……………………………................34**

**6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ…………………………………………………………………………………………..36**

* 1. Материально-технические условия реализации программы……………………………………..36

# 6.2. Методические особенности реализации программы Учебная деятельность……………………36

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ…………. ……….38**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

   Футбол самый массовый, самый зрелищный из всех игровых видов спорта. Футбол – командная игра, но на начальном этапе мно­голетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индиви­дуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля. Закономерность прочного освое­ния технических приемов состоит в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при мно­гократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разно­образных условиях.

Программа для ДЮСШ по футболу составлена в соответствии с-законом Российской Федерации от 26.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;-

законом Российской Федерации от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российский Федерации»;-приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. No1008 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»

Программа имеет направленность на реализацию: принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии возрастными
и половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности (спортивные залы, площадки) и региональными климатическим условиями;
- информационного компонента данного вида спорта (основы знаний о виде спорта –
футбола); операционного компонента (способа учебно-тренировочной деятельности с общеразвивающей направленностью);
Учебный материал в программе распределен на каждый этап обучения. Причем для данных возрастов излагается лишь новый материал. Программа также предусматривает, начиная с учебно-тренировочных групп, общие схемы построения тренировочных и игровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла, которые являются для тренера ориентирами при планировании подготовки учащихся.
- здоровье сберегающих технологий, что соответствует современным требованиям к
организации учебного процесса.
Предполагается решение следующих задач:
- Содействовать разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья
обучающихся
- Воспитать волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной
активности и ответственности, молодых спортсменов.
- Формировать двигательные умения и навыки различной педагогической направленности

(образовательной, оздоровительной, тренировочной, соревновательной)
- Подготовить инструкторов и судей по спорту (по футболу).

Решение задач, поставленных в программе, предусматривает:
-выполнение учебного плана;
- контрольно-переводных нормативов;
- систематическое проведение теоретических и практических занятий;
- организованную систему набора (и отбора) юных футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительно - профилактических мероприятий;
- организации систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики,
- дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики - как важнейшего условия
подготовки квалифицированных футболистов. Особенность данной программы состоит в том, что она в отличие от рекомендуемой Государственным Комитетом по физической культуре и спорту рассчитана на 36 недель (в связи с учетом отпуска тренеров - преподавателей).

 Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.
 Программа по футболу рассчитана для обучения на спортивно-
оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки.
В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены
допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам.
 Учебный материал состоит из трех разделов:
1.Теоретическая подготовка – дана для всех возрастных групп и расписана на 16 тем.
2.Физическая подготовка – для всех возрастных групп и подразделяется на общую
физическую и специальную физическую подготовку.
3.Техническая и тактическая подготовка для всех возрастных групп.
Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной школе, но не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса.
 Различные климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки данной программы.

 Решение задач подготовки футболистов во многом определяется правильной организацией и, для чего тренеры – преподаватели спортивной школы используют такие
формы, как посещение уроков физической культуры и массовых мероприятий в школе,
проверку общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным
нормативам.
 Зачисление учащихся в спортивно-оздоровительную группу производится по
заявлению поступающего при согласии родителей. Кроме того, необходимо письменное
разрешение врача – педиатра из поликлиники по месту жительства.
 Основными формами учебно- тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и практические занятия, учебно – тренировочные занятия в спортивно – оздоровительном лагере, оздоровительные и восстановительные мероприятия. Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование, которое позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно - тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретный
возраст), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.
 План на очередной год для каждой возрастной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы.

 Тематический учебный планы примерные графики распределения учебных часов для групп СОГ, НП.

 Обще годовой объем учебно – тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно – тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.
 Продолжительность одного занятия в группах СОГ и НП не должна превышать более 2-х академических часов. Изучение теоретического материала планируется продолжительностью 15 - 30 минут или специальных теоретических продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические занятия приобретаются на практических занятиях. Используются наглядные пособия, кинофильмы, видеозаписи, учебные кинофильмы.

 Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные.
 В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

 Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании
выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей.

 Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и в конце соревновательного (октябрь) периода. Контрольно-переводные нормативы, как правило, проводятся в мае-июне месяце.

 Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием
оценки качества работы тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно –
тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в
работе с юными футболистами.

 В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы
(климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.)
педагогический совет школы может вносить изменения в содержание данной программы,
сохраняя при этом ее основную направленность

 **Контроль за усвоением изучаемого материала проводится:**

1. В игровой форме (викторины, кроссворды и т. д.). Такая форма контроля позволяет
проследить за усвоением преподаваемого материала.
2. Контрольные срезы с использованием карточек с вопросами и практическими заданиями по темам программы.

3. Анкетирование и тестирование по ЗУН учебной программы и воспитательного
сопровождения учебного процесса.
4. В форме контрольных упражнений и соревнований.

**Основные показатели выполнения программных требований.**

**1. На спортивно-оздоровительном этапе:**
- посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей, развитие физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- состояние здоровья.

**2. На этапе начальной подготовки:**- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей, физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники футбола.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

 В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки:
-спортивно-оздоровительный этап (СОГ)

Максимальный состав спортивно- оздоровительных групп не должен превышать 20
человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных
занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах-7-18 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ,
достигшие 8-9 лет, желающие заниматься футболом, имеющие медицинскую справку о
состоянии здоровья и допуск врача. На этапе начальной подготовки учащиеся обучаются 2-3 года в зависимости от выполнения нормативов по ОФП и спортивного разряда (3юн.разряд)

**Организационные и методические особенности подготовки юных футболистов.**

 Подготовка спортсменов строится на основе следующих методических
положений:
1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств,
методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным
критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный
результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Максимальный объем тренировочной нагрузки в нед. | Продолжительность этапов в годах | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)  | Наполняемость групп (человек)  |
| Спортивно - оздоровительный | До 6 | Весь период | 7 – 18  | 15 – 20  |
| Этап начальной подготовки  | До одного года | 1 год | 8-10 | 14 – 16  |
| Свыше одного года | 2 – 3 года | 9-11 | 12 - 14 |

2. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему подъему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей физической подготовки.

3. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и
соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Программа содержит материалы планирования учебно – тренировочного процесса
дифференцированной полготовки по годам обучения и по основным разделам: физической (общей и специальной), технической, тактической, теоретической и психологической.

Выполнение задач, поставленных в программе, предусматривает систематическое
проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного
плана тестирование, переводные контрольные экзамены, регулярное участие в соревнованиях; осуществление воспитательно – профилактических мероприятий, воспитательной работы, проведения регулярных круглогодичных занятий, привитие спортсменам навыков организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
патриотическое воспитание- воспитание здорового поколения, способного служить в рядах Российской армии; использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий роста спортивных результатов.

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Система многолетней тренировки включает в себя условия:
-систему спортивных соревнований и динамику соревновательных нагрузок;
-систему восстановительно-профилактических мероприятий;
-материально-техническое обеспечение;
-повышение квалификации тренеров-преподавателей;
-формирование личности спортсмена.

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала
для групп СОГ, групп НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Разделы подготовки  | Спортивно- оздоровительн ые группы  |
|
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 180  |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 12 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка  | 60 |
| 4 | Учебно-тренировочные игры  | 12 |
| 5 | Контрольные игры и соревнования  |  –  |
| 6 | Подготовка и сдача межаттестационныхнормативов  | –  |
|  | **ИТОГО:** | **216** |

**Примерный годовой план-график теоретической подготовки учебного материала
для групп СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Разделы подготовки  | Спортивно- оздоровительные группы  |
|
| **Теоретическая подготовка** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России  | 1 |
| 2 | Развитие Футбола в России и за рубежом  | 1 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм футболиста  |  |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена  | 1 |
| 5 | Оказание первой помощи, врачебный контроль,самоконтроль. Спортивный массаж  |  |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка  |  |
| 8 | Техническая подготовка  | 1 |
| 13 | Правила игры. Организация и проведение соревнований  | 1 |
| 14 | Установка перед играми и разбор проведѐнных игр  |  |
| 15 | Места занятий, инвентарь и ТБ  | 1 |
| 16 | Зачетные требования  |  |
|  | **ИТОГО:** | **6** |

**Теоретическая подготовка
(для всех возрастных групп)**

**Физическая культура и спорт в России.**

 Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы – интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Развитие футбола в России и за рубежом.**

 Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнованиия по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях: (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность»,чемпионаты Европы, Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Сведения о строении и функциях организма человека.**

 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий
физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

 Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

 Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Врачебный контроль и самоконтроль.**

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

 Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», переутомлении, утомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие.
Основные приемы массажа: (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, после и во время тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

 Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Техническая подготовка.**

 Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.
 Высокая техника владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

**Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

 Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Роль судьи как
воспитателя.

 Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и
проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини –футболу.
 Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их
особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

**Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

 Значение предстоящих игр и особенности турнирного положения команды.
Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев и игроков команды,
сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания
отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе
соревнований.
 Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10 –минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.
Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков.
 Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков,
связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения задания. Проявление морально-волевых качеств.

**Места занятий, оборудование, инвентарь.**

 Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца и мишени и т.п.) и его значение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Программный материал для практических занятий**

**Общая и специальная физическая подготовка.**

 Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно – силовых способностей и быстроты.

 Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Легкоатлетические упражнения (бег, упражнения для развития прыгучести), упражнения с отягощением, преодоление полосы препятствий, лыжные прогулки, плавание.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

**Техническая подготовка.**
 Техника передвижения составляет основу передвижения футбола и входит в него как
неотъемлемая составная часть. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, повороты, остановки.
 Бег – при обучении техники полевого игрока используют обычный бег (для выхода на свободное место, для преследования соперника и т.д.), спиной вперед, скрестным шагом и приставным. Прыжки - в футболе выполняются толчком одной и обеими ногами; в игре применяют прыжки вперед, вверх, в стороны.

 Остановки – выполняются прыжком и выпадом, и служат эффективным средством
изменения направления движения.
 Повороты – позволяют футболистам с минимальной потерей скорости менять направление движений.
 Обучение общей схеме приемов выполнения ведения мяча, остановки мяча, ударам по мячу, вбрасыванию мяча из – за боковой линии.

**Практические рекомендации по организации физической и технической подготовки и оценка контрольных упражнений.**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно – оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются
подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно – тренировочному процессу
эмоциональную окраску, поддержать интерес к занятиям футболом.

 Поскольку в спортивно – оздоровительных группах занимаются учащиеся разного
паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивании я возможностей занимающихся.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по трёхбалльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, время выполнения определенной комбинации). Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если результат показан хуже предыдущего.

 Перед началом процесса обучения в спортивной школе следует выяснить уровень
физических качеств учащегося, а если он недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, надо спланировать необходимый период предварительной физической (базовой) подготовки.

**Оценка исходного уровня готовности.**

Тесты определения физической подготовленности.
1.Бег 30м. (для оценки скоростных качеств, дается две попытки).
2.Прыжок в длину с места (две попытки).
3.Бег 300м (по дорожке стадиона, с высокого старта).
4.Эластичность мышц задней поверхности бедра, голени, спины – по методике
Н.Озолина.

Продолжительность базовой подготовки колеблется от 3-х до 5-и лет и осуществляется, как на этапе «предварительной подготовки», так и на этапе «начальной специализации».
 Тренировка на I этапе должна носить, в основном, игровой характер и строиться по
типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий).
Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры, на это
должно обходиться 60% времени. Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные зоны, так и наиболее подходящие для развития определенных физических качеств и способностей.
 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста позволяют направленно действовать на развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, скоростно-силовые.
 В занятиях на этом этапе необходимо учитывать, что мальчики 8-11 лет имеют
относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития
наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому необходим
внимательный индивидуальный подход к учащимся. Именно в этих возрастных группах большие объемы физических нагрузок сдерживают формирование технических навыков.

Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять
много упражнений, изучать в одном занятии более 2-х-3-х технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Составы должны быть 3\*3; 4\*4; 5\*5 на площадках: 20\*30 м; 27,5\*39,5; или 6\*6 без вратарей на площадке 34,5\*46,5 м (до 9 лет). Вратарь может играть в поле, если того захочет, даже забивать мячи. В эти возрастные периоды мышцы развиваются неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы (бедра, спины, голени) и медленнее мелкие. Это главная причина, почему ребята плохо выполняют упражнения на точность.
 В 8-10 лет можно заниматься с обогащением в 1/3 веса тела, но ограничивать частоту
занятий. Следует исключить упражнения долгого виса ( более 15-17 сек), упражнения с
натуживанием. Больше использовать упражнения динамического характера. В каждом
занятии необходимо давать упражнения для укрепления стопы (5-7 мину).

**Упражнения для общей физической подготовки.**

1. Ходьба (обычная, в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полу приседе, с крестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий).

2. Бег (обычный, по прямой и дугам, змейкой; на носках; с высоким поднимание колен;
широким шагом; мелким шагом; с захлестыванием голени, с крестным шагом, прыжками, в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь, с подлезанием под палки; перепрыгиванием, по кругу; взявшись за руки; с изменением направления; с увертыванием; с выполнением
заданий по сигналу; челночный; с подниманием в перед прямых ног; из разных стартовых
положений и т.д.).
3. Прыжки (подскоки на носках; на одной, на двух ногах; с подпрыгиванием с
подтягиванием бедер к груди; в глубину- спрыгивание с различной высоты без подскока
после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с
перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее
вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 градусов, 360 градусов; прыжок вверх на 2-х ногах с 3-х-4-х шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающую скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки с
продвижением вперед с зажатым мячом между ног или другим предметом.
 Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности

**Упражнения для специальной физической подготовки.**

**Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата.**В парах:1) стоя лицом друг к другу, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину,
держа его за руку;
2) и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера; опускание и
поднимание рук с сопротивлением;
3) и.п. – приседание, ноги на ширине плеч, руки на поясе; вставание с сопротивлением
партнера;
4) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

**Упражнения для развития прыгучести.**
-прыжки на одной или двух ногах на мате, песке, на траве;
-напрыгивание одной и двух ног на гимнастическую скамейку;

-прыжки в высоту и глубину;
-прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в
различных направлениях; выполнять на одной, двух ногах с расстоянием между мячами 30- 35 см.

**Методика развития быстроты.**

а) Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в
детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого
важнейшего физического качества.
б) При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и
частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует
отдавать естественным движениям. Каждое управление выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 минуты.
в) Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют
быстрой ответной реакции на какие – то противодействия, а также упражнения на
воспитание стартовой скорости (20-25 м), дистанционной ( 40 – 45 м ).
г) Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде
эстафет на обрезках до 20м. Кроме эстафет рекомендуется включить в занятия контрольные
упражнения в беге на 10 – 15 метров.

На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает
необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.
Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс
движений, которые встречаются в игре: это способность приспосабливать быстро изменять движение в соответствии с изменившимися обстоятельствами в игре, способность овладевать новыми видами движений.

**Методика развития ловкости.**

а) учить сложные в координационном отношении движения;
б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
г) развивать чувство равновесия;
д) развивать экономичность в работе мышц.

**Упражнения для развития ловкости и быстроты.**
1) пробегание 5 – 10- метровых обрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
2) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза
(занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 м одна от другой,
должны перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
3) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
4) две команды. По сигналу занимающиеся бегут к предметам (мячи и т.п.), расположенным от них на расстоянии 10-15 м, собирают и подбежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы назад.
5) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону
**Упражнения для развития гибкости.**
1) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
2) повторные пружинистые наклоны в сторону;
3) использование энергии движения в какой либо части тела;
4) активная помощь партнеру.

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия.

**Выносливость.**
 Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Иными словами, спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки, а наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.
 При воспитании выносливости у детей до 12-13 лет нецелесообразно включать в
тренировочный процесс упражнения, выполнимые с максимальной скоростью, ибо дети в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

**Координация.**
 Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь ввиду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти.

**Методические приемы:**
1) введение необычных исходных положений;
2) зеркальное выполнение упражнений;
3) изменение скорости и темпа движений;
4) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);
5) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
6) игра на поле с разными покрытиями.

**Упражнения для развития координации.**
А. Акробатические:
1) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
2) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
3) серии кувырков ( в каждой серии 2-4 кувырка ) через плечо ( правое,
левое), вперед;
4) кувырки вперед с заданием ( на 5 матах сделать минимальное количество кувырков );
5) кувырки назад в группировке;
6) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (высота бревна от пола
50-60 см.).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры:
1) «бой» петухов на гимнастическом бревне ( высота бревна не более 50 –
60 см) занимающиеся парами садятся на бревно друг против друга. В руках у каждого по
сетке с мячом. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных
движений удержаться на нем.
 Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия.
**Равновесие имеет три вида:**
-статистическое.
-динамическое.
-балансирование без предметов или с предметом.
**Упражнения для развития чувства равновесия.**
1) ходьба по доске, проложенной на землю;
2) ходьба по наклонной доске;
3) влезание на стул и слазание с него;
4) ходьба по дощечкам, расположенным на расстоянии 10 см одна от другой;
5) перетягивание с ящика на ящик – различной высоты и на различном расстоянии;

6) ходьба по гимнастической скамейке;
7) ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке;
8) медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
9) ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перетягиванием препятствий;
10) ходьба по шнуру;
11) стол на месте, подняться на носки и постоять, сохранение равновесия;
12) остановка во время бега, приседание, повернуться кругом и продолжить бег;
13) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;
14) ходьба по скамье, руки в стороны, на ладонях мячи;
15) разойтись вдвоем на доске, скамейке;
16) стоять на узкой рейке, гимнастической скамейке, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ноги;
17) стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
18) кто кого столкнет с доски, скамейки, скамейки ударом ладонь об ладонь.

**Подвижные игры.**

 Игра – одна из основных форм деятельности человека. Особое место она занимает в жизни детей. Специфика влияния игр на физическое развитие занимающихся заключается прежде всего в суммарном влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Но игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. Невозможно осуществить ни специализированный качественной подготовки отдельных групп мышц ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других более строго регламентированных упражнений.
 Дети 8-9 лет отличаются особой подвижностью постоянной потребностью к движению. Но их организм не готов к длительному напряжению. Их силы быстро используются, но и быстро восстанавливаются. Поэтому для них игры должны быть не слишком длительны, должны прерываться паузами для отдыха. Детей этого возраста больше привлекают игры сюжетного характера, действия в количестве для них сложны по этому им больше нравятся игры с пробежками, прыжками, ловлей и бросанием. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно.

*Спортивные игры подразделяются на некомандные, переходные к командным, командные.* Некомандные игры – обычно лишены организованного сотрудничества, содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества. Переходные к командным воспитывают взаимопомощь, умение вступать в сотрудничество с
игроками, причем, это связано с значительным риском для еѐ инициатора. Приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.
Типы подвижных игр, рекомендуемых на этапе предварительной подготовки:
1) игры, совершенствующие реакцию на слуховые сигналы;
2) игры, помогающие усвоить строевые команды и перестроения, воспитывают внимание и быстроту реакции;
3)игры, воспитывающие быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижений;
4) игры, воспитывающие упорства, смелость, решительность, развивающие силу, ловкость, быстроту реакции и ориентировки;
5) игры, способствующие развитию ловкости, сообразительности, смелости;
6) игры, развивающие навык в скоростном беге, быстроту, ловкость, воспитывают организованность и коллективизм;
7) игры, способствующие совершенствованию навыков в беге, развивающие силу, быстроту настойчивость;
8) игры, способствующие совершенствованию навыков в беге с усложненными условиями; с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки; игры, способствующие совершенствованию быстроты ориентировки, реакции, сообразительности, ловкости, точности движений, развитию коллективизма, умения правильно выбирать место в нападении и защите;
9) игры, способствующие совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивающие ловкость, чувство равновесия,
координацию движений, воспитывающие ответственность за свои действия перед коллективом;
10) игры, способствующие закреплению и совершенствованию навыков в бросках мяча, развитию быстроты ориентировки,
воспитывающие коллективизм и взаимопомощь.

**Техническая подготовка**.

 Центральными задачами в возрастной группе 8-9-летнего возраста являются
следующие:
- ознакомить с техническими приемами игры в футбол;
-дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического
выполнения приемов.
 Центральной задачей в возрастной группе 9-11- летнего возраста является создание
целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.
 Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным
шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх- влево, толчком
двумя ногами с места и толчком двумя и одной ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в
сторону с падением «перекатом».
Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в
движении.

**Удары по мячу ногой.** Остановка во время бега выпадом и прыжком.
 Удары внутренней стороной стоп, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удар по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.
 Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая
мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.
Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру.

**Удары по мячу головой** (с 10 лет) Удары срединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и
опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.
 Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой
ногой поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
 Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону, а уйти в другую). Финт «остановкой» Мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).
**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте,
движущимся навстречу или сбоку, 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 ход партнеру.

**Техника игры вратаря.**
 Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой «ноги врозь» (на ширине плеч и несколько согнуты), полусогнутые руки вынесены несколько вперед, примерно на уровне пояса. Ладони чуть обращены внутрь и вперед, пальцы расставлены. Вес тела находится на носках ног, ноги в постоянном переступании с ноги на ногу, находясь как бы в готовности сорваться в любую сторону. Очень важную роль в игре вратаря имеет умение перемещаться. Перемещение вратаря осуществляют беговым, приставным и реже с крестным шагом, а иногда и смешанным способом:
- ловля мяча снизу используется для овладения катящихся и низко летящих (до уровня
груди) навстречу вратарю;
- ловля мяча с приседом на одной ноге;
- ловля низколетящих (на уровне живота ) мячей;
- ловля мяча на грудь;
- ловля мяча двумя руками сверху;
- ловля двумя руками сверху в прыжке вверх;
- ловля мяча с боку (для овладения мячом, летящим на средней высоте в стороне от мяча);
- ловля мяча в падении (используется для ловли мячей, идущих сильно и в стороне от
вратаря, а так же при перехвате с «прострелов», при отборе мяча в ногах соперника.
 В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча применяется отбивание мяча.
Отбивание выполняется как двумя, так и одной рукой.Мячи, летящие на значительном
расстоянии от вратаря следует отбивать одной или двумя руками в падении. Важным
действием вратаря является ввод мяча в игру, который осуществляется следующим
способом:
- бросок мяча сверху;
- ввод мяча броском снизу.

**Тактическая подготовка.**
 Тактическая подготовка с 9 лет. Тактическая подготовка юных футболистов начинается не ранее, чем с 9 лет.
Цель тактической подготовки – дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры. Первостепенная задача на начальном этапе обучения научить футболистов ориентироваться и взаимодействовать не только игру в футбол, но и другие спортивные и подвижные игры и упражнения:
1) подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности:
- игра «Пустое место»;
- игра «Салки»;
- игра «Попрыгунчики».

2) баскетбол и ручной мяч ( по упрощенным правилам);
3) ведение мяча с остановками по зрительному сигналу;
4) передача мяча в парах и тройках на месте в движении;
5) игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство
партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар;
6) упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание);
7) то же, с задачей – закрыть игрока;
8) упражнение 2х1,3х1,4х1,5х1 с задачей - отобрать мяч;
9) игра 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20х15),
нейтральный играет за команду владеющую мячом;
10) игра 3х3 и 4х4 ( без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот.
 Дальнейшее обучение тактике мини-футбола, а затем переход к игре 9х9,11х11
проходит более успешно, если игроки имеют определенную теоретическую
подготовленность.

**Тактическая подготовка с 10 лет.**Цель тактической подготовки:
- продолжить обучение индивидуальным тактическим действиям в несколько
усложненных условиях;
- изучить простейшие групповые тактические действия;
- игры в футбол в ограниченных составах 5х5,6х6,7х7 на площадках не более 69х35,5
м. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства
техники и тактики.

**Тактика нападения**
 Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и
соперника. Выбор места и способа передвижения для «открывания» на свободное место с
целью получения мяча.
Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов
ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от
направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации,целесообразной
для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение
различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом,
изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
 Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно
выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю
передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».
**Тактика защиты**
 *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого
игрока противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор
момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и
осуществить отбор мяча изученным способом.
 *Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.
 *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 (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Контроль за усвоением изучаемого материала проводится:**

1. В игровой форме (викторины, кроссворды и т. д.). Такая форма контроля
позволяет проследить за усвоением преподаваемого материала.
2. Контрольные срезы с использованием карточек с вопросами и
практическими заданиями по темам программы.
3. Анкетирование и тестирование по ЗУН учебной программы и
воспитательного сопровождения учебного процесса.
4. В форме контрольных упражнений и соревнований.

**Правила соревнований**

**Правила соревнований для 8-летних футболистов.**
*Правило 1.* Поле для игры
1. Размеры. Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 39,5
до 46,5 м и шириной от 27,5 до 34,5 м.
2. Разметка. Поле должно быть размечено ясно видимыми линиями шириной
не более 12 см. Если разметка производится на размеченном футбольном поле
стандартных размеров, то дополнительная разметка наносится пунктирными линиями.
В середине поля делается отметка, обозначающая центр поля.
В углах поля устанавливаются флаги с не заостренными вверху древками не короче 1,5 м.
Такие же флаги могут устанавливаться с каждой стороны поля против обозначенного
центра поля на расстоянии не ближе 1 м от боковой линии.
3. Площадь ворот не обозначается. Против середины ворот на расстоянии
5 м от линии ворот делается отметка, на нее устанавливается мяч для выполнения удара
от ворот.
4. Штрафная площадь не обозначается.
5. Угловой сектор. Из каждого угла поля, внутри его, проводит дуга радиусом 1 м,
образующая угловой сектор.
6. Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота, они состоят из двух вертикальных
стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (4 м по внутреннему
измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой
находится на высоте 2 м от грунта (гандбольные ворота).

*Правило 2.*
Мяч.
 Мяч должен быть круглым. Можно использовать облегченные
футбольные мячи, волейбольные или футбольные мячи малых размеров.
*Правило 3.*
 Число игроков
1. В игре участвуют две команды. Каждая состоит не более чем из 6
футболистов. Вратари отсутствуют.
2. В любой команде разрешается производить неограниченное количество
замен, без остановки игры. Разрешаются обратные замены.
*Правило 4.*
**Обмундирование игроков**
 Обмундирование игрока состоит из футболки или рубашки, трусов, гетр,
обуви и щитков. Необязательно, чтобы игроки были обуты в специальные футбольные бутсы или ботинки, но все они должны быть одеты в футболки или рубашки, трусы, гетры и щитки. Судья не должен разрешать одному или нескольким футболистам играть без

обуви, если все остальные игроки обуты.
*Правило 5.*
Судья
Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.
*Правило 6*.
Судьи на линиях
Судьи на линии не назначаются.
*Правило 7.*
Продолжительность игры
Игра продолжается 40 мин. И делится на две половины по 20 мин, с 10 мин. перерывом
между ними.
*Правило 8.***Начало игры**1) Перед началом игры производится жеребьевка для выбора сторон или начального
удара. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по
сигналу судьи ударом ноги по неподвижному мячу одним из игроков команды,
начинающей игру. Мяч ударом ноги должен быть направлен в сторону поля, занимаемую
соперником.
При начальном ударе все игроки должны находиться на своей половине поля. Игроки
команды, не выполняющей начального удара, должны располагаться от мяча на расстоянии
не ближе 6 м до тех пор, пока не будет произведен удар.
2) После забитого мяча игра возобновляется, так же как и в начале игры, игроком
команды, в ворота которой был забит мяч.

3) После перерыва между половинами игры команды меняются сторонами, и начальный
удар производится с центра поля игроком команды, которая не производила его в начале
игры.

*Правило 9.*
 Мяч «в игре» и «не в игре»
*Правило 10.*
 Результат игры. Согласно, правил соревнований по футболу последнего года издания.
*Правило 11.*
 Вне игры Положение «вне игры» не определяется.
*Правило 12.*
 Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков Согласно, правил соревнований по футболу.
*Правило 13.*

 Штрафной и свободный удар. Когда игрок производит штрафной или свободный удар, все игроки противоположной команды должны находиться не ближе 6 м к мячу, кроме случаев, когда они стоят на линии ворот между стойками, до тех пор, пока мяч не войдет в игру.
*Правило 14* Вбрасывание мяча. Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

*Правило 15.*
 Удар от ворот Мяч становится на точку 5-метрового удара и вводится в игру ударом ноги игроком защищающейся команды. Игроки противоположной команды должны находиться не ближе 6 м к мячу.
*Правило 16.* Угловой удар. Игроки команды-соперника при угловом ударе не могут находиться ближе 6 м к мячу до тех пор, пока мяч не войдет в игру.

**Примечание:**Уточнения по пунктам правил, и спорные вопросы решаются согласно правил
соревнований по футболу последнего года издания.

**Правила соревнований для футболистов
9 – ти и 10 – летнего возраста.**

*Правило 1*

**Поле для игры:**

1. Размеры. Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 45
до 64 м и шириной от 28,5 до 35,5 м.
2. Разметка. Поперек поля проводится средняя линия, на которой делается отметка,
обозначающая центр поля. Если разметка площадки производится на
размеченном футбольном поле стандартных размеров, то дополнительная разметка
наносится пунктирными линиями.
В углах поля устанавливаются флаги с незаостренными вверху древками не
короче 1,5 м. Такие же флаги могут устанавливаться с каждой стороны поля против
средней линии на расстоянии не ближе 1 м от боковой линии.
3. Площадь ворот. Из точки центра ворот проводится дуга радиусом 9 м.
Площадь, образуемая дугой и линией ворот, называется площадью ворот. На каждой
площади ворот против середины ворот на расстоянии 8 м от линии ворот делается отметка
8-метрового удара. В площади ворот вратарю разрешается играть руками.
Штрафная площадь не обозначается.
4. Угловой сектор. Из каждого угла поля внутри его проводится дуга
радиусом 1 м, образующая угловой сектор.
5. Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух
вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов
(6м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний
край которой находится на высоте 2 м от грунта.

*Правило 2.*
 Мяч должен быть круглым. Можно использовать облегченные футбольные
мячи или мячи малых размеров.
*Правило 3.* Число игроков
1. В игре участвуют две команды. Каждая состоит не более чем из 7
футболистов, включая вратаря.
2. В любом матче команде разрешается производить неограниченное
количество замен без остановки игры. Разрешаются обратные замены.
*Правило 4.* Обмундирование игроков Обмундирование игрока состоит из футболки или рубашки, трусов, гетр, обуви и щитков. Необязательно, чтобы игроки были обуты в специальные футбольные бутсы или ботинки, но все они должны быть одеты в футболки или рубашки, трусы, гетры и щитки. Судья не должен разрешать одному или нескольким футболистам играть без обуви, если все остальные игроки обуты.
*Правило 5.*

**Судья.**

 Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.
*Правило 6*.
 Судьи на линиях
Судьи на линии не назначаются.
*Правило 7.*

**Продолжительность игры**

 Игра продолжается 40 мин. и делится на две половины по 20 мин, с 10 мин.
перерывом между ними.
*Правило 8.*
Начало игры
1) Перед началом игры производится жеребьевка для выбора сторон или
начального удара.
 Мяч для начального удара становится на землю в центре поля, и игра
начинается по сигналу судьи ударом ноги по неподвижному мячу одним из игроков
команды, начинающей игру.
 При начальном ударе все игроки должны находится от мяча на расстоянии не ближе 6 м до тех пор, пока не будет произведен удар.
2) После забитого мяча игра возобновляется, так же как и в начале игры,
игроком команды, в ворота которой был забит мяч.
3) После перерыва между половинами игры команды меняются сторонами, и
начальный удар производится с центра поля игроком той команды, которая не
производила его в начале игры.

*Правило 9.*
 Мяч «в игре» и «не в игре».
*Правило 10.*
Результат игры.
*Правило 11.*
 Вне игры.
*Правило 12.*
 Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков.
Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

*Правило 13.*
 Штрафной и свободный удар. Когда игрок производит штрафной или свободный удар из своей площади ворот, все игроки противоположной команды должны находиться за пределами этой площади и не ближе 6 м к мячу, до тех пор, пока мяч не выйдет за пределы площади ворот.
 Когда игрок производит штрафной или свободный удар вне своей площади ворот, все игроки противоположной команды должны находится не ближе 6 м к мячу, кроме случаев, когда они стоят на линии ворот между стойками, до тех пор, пока мяч не войдет в игру.
*Правило 14.* 8-метровый удар.

*Правило 15.*
 Вбрасывание мяча. Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.
*Правило 16.*
 Удар от ворот. Мяч становится в любой точке площади ворот и вводится в игру
ударом ноги игроком защищающейся команды непосредственно за пределы площади ворот в поле. До удара игроки противоположной команды должны находиться за пределами площади ворот не ближе 6 м от мяча.
*Правило 17.*
 Угловой удар. Игроки команды соперника при угловом ударе не могут находиться
ближе 6 м к мячу до того, как мяч войдет в игру.

 *Примечание*.
Уточнения по пунктам правил, и спорные вопросы решаются согласно правил
соревнований по футболу последнего года издания

**Примерный годовой план-график
 спортивно-оздоровительной группы по футболу (по месяцам)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Развитие Футбола в России и за рубежом  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Техническая подготовка  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Правила игры. Организация и проведение соревнований  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 6 | Места занятий, инвентарь и правила ТБ  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:**  | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка  | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Учебные и тренировочные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **216 часов** |

**6 часов х 36 недель**

**Примерный годовой план-график
 группы начальной подготовки 1 года по футболу (по месяцам)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Развитие Футбола в России и за рубежом  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Техническая подготовка  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Правила игры. Организация и проведение соревнований  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Места занятий, инвентарь и правила ТБ  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Зачетные требования |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | **ИТОГО:**  | **6 часов** |
|  | **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 9 |  | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка  | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Учебные и тренировочные игры | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 5 | Подготовка и сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **216 часов** |

**6 часов х 36 недель**

**Примерный годовой план-график
 группы начальной подготовки 2 года по футболу (по месяцам)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Развитие Футбола в России и за рубежом  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Техническая подготовка  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Правила игры. Организация и проведение соревнований  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Оказание первой помощи, врачебный контроль, самоконтроль.Спортивный массаж  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Места занятий, инвентарь и правила ТБ  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Зачетные требования |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |
| 9 | Правила игры. Организация и проведение соревнований  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Установка перед играми и разбор проведённых игр  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:**  | **14 часов** |
|  | **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 7 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 8 | 7 | 6 | 6 |  | 2 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка  | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 |
| 4 | Учебные и тренировочные игры | 3 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 5 | Подготовка и сдача нормативов |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **274 часа** |
|  |  | **288 часов** |

**6 часов х 36 недель**

**Примерный годовой план-график
 группы начальной подготовки 3 года по футболу (по месяцам)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Развитие Футбола в России и за рубежом  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм футболиста  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Установка перед играми и разбор проведённых игр  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 6 | Оказание первой помощи, врачебный контроль, самоконтроль.Спортивный массаж  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Места занятий, инвентарь и правила ТБ  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Зачетные требования |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |  |
|  | **ИТОГО:**  | **13 часов** |
|  | **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 8 | 8 | 7 | 7 |  | 5 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка  | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 12 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 |
| 4 | Учебные и тренировочные игры | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Подготовка и сдача нормативов |  |  |  |  |  | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **274 часа** |
|  |  | **288 часов** |

**6 часов х 36 недель**

**Организация учебно-тренировочного занятия**.
1. Требования, предъявляемые к занятиям футболом:
- избегать методических шаблонов;
- строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным,
воспитательным, образовательным);
- задачи тренировки должны быть конкретны и не более 3-х задач в одном
занятии;
- распределение времени по частям занятия:
а) подготовительная часть – 10-20%;
б) основная – 70-80%;
в) заключительная – 5-10%.
2. Примерный план (структура) учебно-тренировочного занятия
(прилагается).

**Примерный план (структура)
тренировочного занятия.**

*Подготовительная часть*Цель: Организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.
Задачи: 1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания,
регулирование эмоциональным состоянием занимающихся.
2. Подготовка двигательного аппарат, нервной, сердечно-сосудистой и
дыхательной систем организма к повышенной деятельности.
Средства: построение, ходьба различными способами с изменением темпа в
сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением,
прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные
игры.
Продолжительность: 10-20% общего времени занятия.
Методические указания: В начале занятия необходимо коротко и ясно

объяснить его задачи: это повышает сознательность и активность занимающихся.
Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью
основной его части.
Чтобы занятие было более эффективно, в подготовительной части необходимо проводить упражнения без больших пауз; чередовать их так, чтобы воздействовать на различные группы мышц, менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы, - с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные – с упражнениями быстрыми), амплитуду.

 **Подготовительная часть тренировки решает 2 задачи:**

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

 **Настройка** – решает задачу нервно-координационной настройки (повышая
тонус ЦНС), психологической подготовки на предстоящую деятельность,
увеличивает обменные процессы.
Общая продолжительность разминки – 10-15 мин.
Чем выше уровень мастерства, тем продолжительнее разминка.

*Основная часть:*
 **Цель:** обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений;
развитие физических качеств.
 **Задачи:** 1. Повышение уровня физического развития и подготовленности
занимающихся.
2.Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к
повышенным напряжениям.
3.Овладение техникой и тактикой игры.
 **Средства:** упражнения по технике и тактике игры. Упражнения для работы
над физическими качествами.
 **Продолжительность:** 70-80% времени, отведенного на занятие.
**Методические указания.** Продолжительность и построение этой части
занятия зависят от ее задач, подготовленности занимающихся, условий проведения
занятия. Основная часть может состоять из двух разделов.
1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью
специальных упражнений. Развитие физических качеств.
2. Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх.
Однако отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих
разделов.

*Заключительная часть:*
 **Цель:** Завершение занятия.
**Задачи: 1.** Создание условий для более быстрого протекания процессов
восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления.
2.Подготовка к последующей деятельности ( после занятия ).
3.Подведение итогов занятия.
 **Заключительная часть** – главная задача – восстановление. Если сразу
остановиться, то мы способствуем закрытию капилляров и тем самым прекращаем
доступ кислорода к работавшим и закислившимся мышцам. Пульс должен быть не

выше 130 уд/мин. Можно проводить и подчистку какого-либо элемента. Если в основной части была большая нагрузка, то подвижные игры в заключительной части давать нельзя.
Если была монотонная работа – можно.
 **Средства:** медленная ходьба и бег, строевые упражнения и упражнения на
внимание и расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и
замечаний по занятию. Продолжительность: 5-10% общего времени занятия.
 **Методические указания.** В этой части используют упражнения средней и малой
интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение
подобных упражнений – снизить нагрузку и привести организм в относительно
спокойное состояние. Важно снять эмоциональное напряжение.
Если в течение дня проводится несколько занятий, то одно из них называем
основным. Оно отличается от других тем, что оно более длительное, с большей
плотностью, более длителен процесс восстановления.

 **Общеподготовительные упражнения** – служат для общей подготовки
вообще и могут быть приближенными по своим особенностям к виду спорта, но
могут быть и существенно отличными от него.
Должны подбираться по принципу положительного переноса, ибо одно и тоже
упражнение неправильно дозированное несет отрицательный эффект. Применение общеподготовительных упражнений обосновывается:
1. Необходимостью для освоения большего количества двигательных
навыков. В подростковом возрасте ребенок может выполнять большой объем
функциональной работы (ССС обладает большой приспособляемостью и
восстанавливаемостью).
2. Укреплять костно-связочный аппарат за счет средств общей
подготовки.
3. В основе продуктивных действий лежат возможности ССС. Но
избранный вид спорта не всегда располагает возможностями укреплять ее.
Значит, ее надо укреплять за счет средств общеподготовительных упражнений.
4. Укрепление отстающих групп мышц, не участвующих в основной
работе за счет общеподготовительных упражнений.
5. Устранение диспропорций вызванных специализацией.
6. Для сохранения психического и физического состояния в переходный
период.

**Специально-подготовительные упражнения:** включают элементы
соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия
существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Они
нужны для развития специально необходимых качеств (физических, технических,
двигательных и т.д.). В этих упражнениях можно моделировать игровую
деятельность.
 Упражнения, которые помогают разучивать технический прием –
подводящие.
 Упражнения, направленные на развитие определенных качеств –
развивающие.
 Различные перемещения без мяча являются также специально-
подготовительными упражнениями.
Объем специальных подготовительных упражнений превышает объем
соревновательных упражнений во много раз

**Индивидуальная форма тренировки.**

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

*Преимущества индивидуальной тренировки:*
- индивидуализируется дозировка нагрузки;
- индивидуализируется руководство, коррекция, контроль;
- обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности;
- развивается настойчивость и вера в себя;
- увеличивается возможность воздействия тренера на занимающегося.
Само тренировочное занятие может иметь довольно разнообразные формы. Так, например, для устранения недостатков или совершенствования сильных
сторон применяется следующая форма тренировки:
1. Игрок тренируется самостоятельно.
2. Группа игроков тренируются совместно – отрабатывают одно и то же
действие.
3. Группа игроков тренируются совместно, у них разные, не зависимые
между собой недостатки (один тренирует передачу с края, другой – удары
по воротам; или один тренирует финт, а другой – отбор).
4. Группа игроков тренируется совместно, у них одинаковые недостатки.
Чередуя выполнение приемов (один бьет головой, другой оказывает
сопротивление и наоборот).
5. Отстающие игроки тренируются совместно с квалифицированными.
6. Игроков, устраняющих недостатки, необходимо время от времени
контролировать и вносить коррективы.
7. Игроки тренируются группами – отрабатывают групповые взаимодействия.
8. В товарищеских играх получают индивидуальные задания.

**Методы:**
1. Без соперника;
2. С условным соперником (его роль выполняют манекены, макеты);
3. С условным партнером;
4. С партнером;
5. С соперником;
6. С партнером и условным соперником;
7. С партнером и соперником (численное преимущество на стороне атакующих);
8. С партнером и соперником (численное преимущество на стороне защищающихся).
 При обучении, метод без соперника применяется для создания правильного
представления о движениях и овладения основной структурой двигательного навыка.
Индивидуальная тренировка приучает к самостоятельности, трудолюбию,
самоконтролю, дисциплине.

**Физическая подготовка.**

 На этапе начальной специализации общая физическая подготовка направлена на
воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного
развития занимающихся, повышение работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной тренировочной работы. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы своевременно вносить соответствующую коррекцию в учебном процессе.

В этот период используют как общую, так и специальную физическую подготовку,
которая направлена на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта. Используются специальные подготовительные комплексы упражнений, но своей структуре
сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике,
подвижные игры и сама игра.

 Перед началом процесса обучения в спортивной школе следует выяснить уровень
физических качеств учащегося, а если он недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий надо спланировать необходимый физической (базовой) подготовки.
Продолжительность базовой подготовки колеблется осуществляется, как на этапе «предварительной подготовки», так и на этапе «начальной специализации».
 Тренировка на I этапе должна носить, в основном, игровой характер и строиться по
типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий).
Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры, на это
должно обходиться 60% времени.
 Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать, как
относительно запретные зоны, так и наиболее подходящие для развития определенных
физических качеств и способностей Возрастные особенности детей младшего направленно действовать на развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, скоростно – силовые качества. В занятиях на этом этапе необходимо учитывать, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому необходим внимательный индивидуальный подход к учащимся.
 Именно в этих возрастных группах большие сдерживают формирование технических навыков. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, изучать в одном занятии более 2-х-3-х технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Составы должны быть 3\*3; 4\*4; 5\*5 на площадках: 20\*30 м; 27,5\*39,5; или 6\*6 без вратарей на площадке 34,5\*46,5 м (до 9 лет).

Вратарь может играть в поле, если того захочет, даже забивать мячи.
В эти возрастные периоды мышцы развиваются неравномерно. Быстрее развиваются
крупные мышцы (бедра, спины, голени) и медленнее мелкие. Это главная причина, почему ребята плохо выполняют упражнения на точность. В 8-10 лет можно заниматься с обогащением в 1/3 веса тела, но ограничивать частоту занятий. Следует исключить упражнения долгого виса (более 15-17 сек), упражнения с натуживанием. Больше использовать упражнения динамического характера. В каждом занятии необходимо давать упражнения для укрепления стопы (5-7 минут).

**Тренировочная нагрузка.**

 Рост спортивных достижений зависит больше всего от тренировочных нагрузок.
Решающее условие – это отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.
Тренировочную нагрузку следует строго дозировать в зависимости от возрастных
особенностей, от состояния их здоровья, от уровня накопленных умений.

**Контроль за усвоением изучаемого материала проводится:**

1. В игровой форме (викторины, кроссворды и т. д.). Такая форма контроля позволяет
проследить за усвоением преподаваемого материала.
2. Контрольные срезы с использованием карточек с вопросами и практическими
заданиями по темам программы.
3. Анкетирование и тестирование по ЗУН учебной программы и воспитательного
сопровождения учебного процесса.
4. В форме контрольных упражнений и соревнований.

**Основные показатели выполнения программных требований.**

*1. Спортивно-оздоровительный этап:*
- посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей, развитие физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- состояние здоровья.

*2. На этапе начальной подготовки:*
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей, физической подготовленности;

- уровень освоения основ техники футбола.

**Спортивно-оздоровительный этап.**
 Задачи и преимущественная направленность тренировки:
- Привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим
занятиям спортом.
- Приобщить к здоровому образу жизни.
- Развить всесторонне физические способности.
- Укрепить здоровье и закалить организм.
- Овладеть основами футбола.

**Этап начальной подготовки (этап предварительной подготовки)**

 Задачи и преимущественная направленность тренировки:
Первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.
- Оценить исходный уровень результатов по комплексу показателей, позволяющих
определить первоначальные способности поступающего;
- Содействовать гармоничному формированию растущего организма, укреплению
здоровья, всестороннему развитию физических качеств;

- Формировать представления, знания путем практического выполнения различных
двигательных действий; ознакомить с техническими приемами игры в футбол, с
простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Нормативы общей физической и специально физической подготовки**

**спортивно – оздоровительной группы**

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

**Нормативы общей физической и специально физической подготовки**

**для групп начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)  | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)  |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)  | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)  |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)  | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)  |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)  | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)  |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)  | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)  |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)  | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)  |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)  | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)  |
| Сила  | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)  | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)  |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа  |

**6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Материально-технические условия реализации программы**

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса: необходимо соблюдение определенных требований:

* + Требования к помещению для учебных занятий: количество занимающихся в одной группе, должно соответствовать площади спортивного зала, из расчета, что на одного занимающегося должна быть обеспечена свободная площадь 4 м. кв.; количество воздуха на одного занимающегося должно соответствовать значению не менее чем 80 м 3/ч; рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования для спортивно-оздоровительных групп: количество занятий в неделю 2 - 3 раза.

Перечень необходимых технических средств, необходимых для реализации программы:

1. футбольные мячи
2. набивные мячи
3. маты
4. лесенка для бега и координации
5. скакалки
6. колпачки
7. манишки разных цветов

# Методические особенности реализации программы Учебная деятельность

* + Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, практический.
	+ Методики / технологии обучения: адаптивные технологии -

«приспособление» обучения к индивидуальным возможностям, потребностям и интересам ребенка, развитие данных свойств, создание психологически комфортных условий, обеспечивающих самоутверждение и самореализацию ученика в учебно-тренировочной деятельности.

* + Форма учебной работы: групповая

# Воспитывающая деятельность

* + Методы воспитания: убеждение; разъяснение; педагогическое требование; соревнования, поощрения.
	+ Методики / технологии воспитания: ситуативные технологии воспитания.
	+ Форма воспитательной работы: групповая.

# Развивающая деятельность

* + Содержательные направления развивающей деятельности: общая физическая и координационная подготовка.
	+ Методы развития: тренировочный метод.
	+ Методики / технологии развития: словесный, наглядный, практический.

**7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., ФиС, 2006.

2. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.

3. Годик М.А., Скородумова А.П.Комплексный контроль в спортивных играх. – М.:

Советский спорт, 2010. – 336 с.

4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.Поурочная программа подготовки юных

футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. - 272 с.

5. Котенко Н.В.Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

6. Кузнецов А.А.Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек.

Тунис Марк.Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

7. Лапшин О.Б.Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.176 с.

8. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2008 г.

9. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва ≪Физкультура и спорт≫

2008 г.

10. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1996.

11. Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных  школ,  специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва В.П.Губа, В.П.Квашук, В.В.Краснощеков, В.Ф.Ежов, В.А.Блинов, - М.: Советский спорт, 2010. - 128 с.