**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНОприказом и.о. директора МБУ ДЮСШ г. Амурска№ 87-Д от 15.09.2020 г. | Принято решением Педагогического совета МБУ ДЮСШ г. АмурскаПротокол № 3 от 02.09.2020 г. |

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для группы начальной подготовки второго года обучения по футболу на 2020-2021 учебный год

**Вид спорта –** футбол

**Организация, осуществляющая реализацию программы –**

МБУ ДЮСШ г. Амурска

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по футболу, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

**Срок реализации** – 43 недели

Программу Разработал:

тренер-преподаватель Быстров Ю.В.

г. Амурск

 2020 г.

**Информационная карта программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Ведомственная принадлежность** | **Управление образования, молодежной политики и спорта администрации Амурского муниципального района** |
| **2** | **Наименование учреждения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **3** | **Адрес учреждения** | **682640 Хабаровский край, г. Амурск, ул. Амурская 3-А** |
| **4** | **ФИО тренера-преподавателя** |  **Быстров Юрий Валентинович** |
| **5** | **Образование** | **Высшее**  |
| **6** | **Место работы** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **7** | **Должность** | **тренер-преподаватель по футболу** |
| **9** | **Контактные телефоны** | **Рабочий телефон (42142) 9-99-45** |
| **10** | **Полное название образовательной программы** | Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для группы начальной подготовки второго года обучения по футболу на 2020-2021 учебный год |
| **11** | **Специализация программы** | **футбол** |
| **12** | **Цель программы** | Главная задача· спортивной школы заключается в подготовке физи­чески крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, гото­вой к трудовой деятельности в будущем. |
| **13** | **Задачи программы** |  Главная задача· спортивной школы заключается в подготовке физи­чески крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, гото­вой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполне­ния этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:  -содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней фи­зической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;  -подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сбор­ных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд выс­ших разрядов;  -повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня вла­дения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;  -подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими каче­ствами спортсменов;  - подготовку инструкторов и судей по футболу;  - подготовку и выполнение нормативных требований.  |
| **14** | **Срок реализации** | **43 недели** |
| **15** | **Место проведения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **16** | **Возраст участников** | **8 лет** |
| **17** | **Контингент уч-ся** | **Учащиеся МБУ ДЮСШ г. Амурска** |
| **18** | **Краткое содержание программы** | **Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 43недели** |
| **19** | **История осуществления реализации программы** | **Программа утверждена на заседании педагогического совета МБУ ДЮСШ г. Амурска** |
| **20** | **Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов** | Формировать на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.  |
| **21** | **Прогнозирование возможных негативных результатов** | **Содержание программы может быть не полностью освоено учащимися в силу личностных характеристик.** |
| **22** | **Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов** | **Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход.** |

**I. Пояснительная записка**

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для группы начальной подготовки второго года обучения по футболу на 2020-2021 учебный год разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по футболу, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

В данной программе представлены модель построения системы подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса на учебный год. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ГНП).

**Основные задачи:**

Вовлечение максимального числа детей иподростков всистему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки иизучение базовой техники футбола, волевых иморально-этических качеств личности, формирования потребности кзанятиям спортом иведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные итеоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование имедицинский контроль; участие всоревнованиях.

Учебный материал программы представлен вразделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую. Представлены разделы, вкоторых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых вДЮСШвобязательном порядке, впределах объема учебных часов, взависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторскойпрактики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, атакже контрольные ипереводные нормативы по годам обучения.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления (лет)** | **Минимальное число обучающихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года** |
| 2-й год | 8 лет | 12-14 | 9 | Любовь к футболу, экспертная оценка потенциала ребенка |

1. Увеличение недельной учебно-тренировочнойнагрузки иперевод учащихся вследующие группы обучения обуславливаютсястажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения иявляется минимальным для зачисления вучебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4*.* Взависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Перевод учащихся вгруппу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета сучетомвыполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза вгод: вконцеподготовительного периода (март-апрель) исоревновательного (октябрь) периодов.

Выполнение программы служитосновным критерием оценки качества работы отдельного тренера испортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема вработе сюными футболистами.

В отдельных случаях всоответствии сконкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальнойбазы, контингент учащихся ит. д.) педагогический совет школы может вносить частичные изменения всодержаниеданной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Примерный учебный план для группы ГНП-2 представлен в табл. 3*.* При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 43 недели.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание материала* | кол-во часов |
| 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 физ упражнений на организм |  |
| 4 | Гигиенические знания и навыки, заключение. Режим и питание спортсмена | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж. | 1 |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки. |  |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка |  |
| 8 | Тактическая подготовка футболиста | 1 |
| 9 | Правила игры. Организация и проведение соревнований.  | 1 |
| 10 | Установка перед играми и разбор проведенных игр.проведенных игр. | - |
| 11 | Места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 |
|  |  **Практические занятия** |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 58 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 35 |
| 3 | Изучение и совершенствование техники игры | 196 |
| 4 | Изучение и совершенствование тактики игры | 34 |
| 5 | Учебные и тренировочные игры | 45 |
| 6 | Инструкторская практика | - |
| 7 | Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены | 4 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия |  |
|  | **Всего часов** | 387 |

**3.УЧЕБНЫЙМАТЕРИАЛ**

**3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Теоретическая подготовка проводится вформе бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировке. Она органически связана сфизической, технико-тактической, моральной иволевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными иволевыми качествами, быть достойным гражданином России, счестью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается спервых шагов, когда всекции, вшколе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистовправильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, ксоперникам, ктренеру, к судьям, кзрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся справилами гигиены, спортивной дисциплины исоблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам отрадициях футбола,его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или входе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед ирассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта ижелание добиться высоких спортивных результатов.

В Тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится ввиде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры вцелом, история футбола,методические особенности построения тренировочного процесса изакономерности подготовки ксоревнованиям ит.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля исамоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности исостоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов спринципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий ипланами построения тренировочных циклов.

**Примерные темы теоретических занятий**

**Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Единая всесоюзная спортивная классификация иеезначениедля развития спорта в России. Разрядные нормы и требованияпо футболу.

Олимпийские игры. Российскиеспортсмены вборьбе за завоевание мирового первенства.

**Развитие футбола вРоссиииза рубежом**

Развитие футбола вРоссии. Значение иместо футбола всистеме физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российскихфутболистов вмеждународных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаныймяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы имира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Сведения остроении ифункциях организма человека.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения остроении ифункциях организма человека.Ведущая роль центральной нервной системы вдеятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействиемрегулярных занятий футболом. Значение систематических занятийфизическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей идостижения высоких спортивных результатов.

**Гигиенические знания инавыки. Закаливание.
Режим ипитание спортсмена**

Гигиена.Общее понятие огигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиеническиеосновы режима учебы, отдыха изанятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание.Значение закаливания для повышения работоспособности иувеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания взанятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природныхсил (солнца, воздуха иводы) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие окалорийности иусвояемостипищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема иинтенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения иупотребления спиртныхнапитков на здоровье иработоспособность спортсмена.

**Врачебный контроль исамоконтроль.
Оказание первой помощи. Спортивный массаж**

Врачебный контроль исамоконтроль при занятиях футболом.3начение исодержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия,спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о«спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах.Особенности спортивного травматизма. Причины травм иих 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, во время ипосле тренировки и соревнований. Противопоказания кмассажу.

**Физиологические основы спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья иработоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков ирасширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление ипричины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему иинтенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

**Общая испециальная физическая подготовка**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов исистем ивоспитания двигательных качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая испециальная физическая подготовка. Краткая характеристикасредств общей испециальной физической подготовки, применяемых впроцессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняязарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой иигрой.

Круглогодичностьзанятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольныеупражнения и нормативы по общей испециальной физической подготовке для юных футболистов

**Техническая подготовка.**

Понятиеоспортивной технике. Взаимосвязь технической, тактическойифизической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом —основа спортивного мастерства.Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом —рациональность ибыстрота выполнения,эффективность применения вконкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов иих примения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки иложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативыпо технической подготовке для юных футболистов.

Основныенедостатки втехнике футболистов ипути их устранения.

**Тактическая подготовка**

Понятиеостратегии, системе, тактике истиле игры. Характеристика ианализ тактических вариантов игры срасстановкой игроков 1 - 4 -3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии иигроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).Коллективная ииндивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры внападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование вглубину обороны противника или по фронту вчужую зону, спеременой местами, усиление темпа атаки вее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом ицентром.

Тактика игры в защите:«зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества вобороне, закрываниевсех игроков атакующей команды взоне мяча, соблюдение принципов страховки ивзаимостраховки(расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении изащите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, иумение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий идругих факторов. Разбор кинограммы по технике итактике игры футболистов высокой квалификации.

**Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка**

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение ктруду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности ичувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие опсихологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств ипсихологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основныеметоды развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов впроцессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающиеуфутболистов всвязи сперенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

**Основы методики обучения итренировки**

Понятиеоб обучении итренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методысловесной передачи знаний ируководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения исовершенствования техники итактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действийпо частям ивцелом, анализ действий (своих ипротивника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания впроцессе тренировки исоревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физическихкачеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный,темповый,контрольный и«до отказа», смаксимальной интенсивностью, сускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической итактической подготовкой юных футболистов иединство процесса их совершенствования.

Систематическое участие всоревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста исовершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок -основная форма организации ипроведения занятий.Понятие опостроении урока: задачи, содержание его частейи нагрузка вуроке. Понятие окомплексных итематическихзанятиях, их особенности.

Индивидуальная,групповая икомандная тренировка.

**Планирование спортивной тренировки иучет**

Роль изначение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное иоперативное планирование.

 Периодизация учебно-тренировочного процесса вгодичном цикле. Сроки, задачи исредства этапов ипериодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Правила игры. Организация ипроведение соревнований**

Разбор правил игры. Права иобязанности игроков. Роль капитана команды, его права иобязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков споля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации ипроведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, свыбыванием, смешанная, их особенности. Положение осоревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма ипорядок представления. Назначение судей. Оформление хода ирезультатов соревнований.

**Установка перед играми иразбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры иособенности турнирного положения команды.

Сведения осопернике: тактика игры команды иотдельных звеньев, сильные ислабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам извеньям. Возможные изменения тактического плана впроцессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды впроцессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха иисправления допущенных ошибок вигре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев иигроков. Положительные иотрицательные моменты входе игры команды, звеньев иотдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Места занятий, оборудование иинвентарь.**

 Футбольное поле для проведения занятий исоревнований по футболуитребования кего состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени ит. п.) иего назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их ктренировочнымзанятиям ииграм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**3.2.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты,
силы, ловкости, выносливости, гибкости)**

 **1. Занятия по программе норм.**Ступени комплексапо годам обучения указаны внормативных требованиях.

 **2. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия острое, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, опредварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги вдве, из колонны по одному вколонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег исбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты вдвижении.

 **3. Общеразвивающиеупражнения без предметов.** Упражнения для рук иплечевого пояса. Сгибанияиразгибания, вращения, махи, отведения иприведения, рывки. Упражнения выполняются на месте ивдвижении.

Упражнениядля мышц шеи: наклоны, вращения иповороты головы вразличных направлениях.

 Упражнениядля туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Вразличных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа -поднимание иопускание ног, круговые движения одной иобеими ногами, поднимание иопускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ина одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения ссопротивлением. Упражнения впарах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине ина плечах, элементы борьбы в стойке, игры сэлементами сопротивления.

 **4.Упражнения спредметами.** Упражнения снабивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) ивдвижении. Упражнения впарах и группах спередачами, бросками иловлей мячей.

Упражнения сгантелями, штангой, мешками спеском: сгибаниеиразгибаниерук, повороты инаклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения скороткой идлинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах свращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения смалыми мячами - броски иловля мячей после подбрасывания вверх, удара оземлю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, вдвижении.

 **5. Акробатические упражнения.** Кувырки вперед вгруппировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

 **6. Подвижные игры иэстафеты.** Игры смячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные икруговые спреодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием вцель, бросками и ловлей мяча, прыжками ибегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

 **7. Легкоатлетическиеупражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы,от1000 до 3000 м(в зависимости от возраста). 6-минутный и12-минутный бег.

Прыжки вдлину иввысоту сместа исразбега. Тройной прыжок с места исразбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность ивцель. Метание гранаты с места исразбега. Толкание ядра.

**8. Спортивные игры.**Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**9. Лыжи.**Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки ипрохождениедистанции от 2-х до 10-ти км на время.

**10. Плавание.** Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 иболее метровбез учета времени. Эстафеты иигры смячом. Прыжки в воду.

**3.2.2. Специальная физическая подготовка**

**1. Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 миз различных исходных положений:стоя лицом, боком испиной кстартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгиванияили бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день иночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д.

Стартовые рывки кмячу споследующим ударом по воротамв соревнованиях спартнером за овладение мячом.

 Упражнениядля развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 мбез мяча исмячом. Ускорения под 3 **-** 5'. Бег змейкой между расставленными вразличном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимисяпартнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег.Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м(15 - 20 мсмаксимальной скоростью, 10 - 15 ммедленно ит. д.). То же сведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

Упражнениядля развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег сбыстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход собычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

 Бег сизменением направления (до 180'). Бег сизменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок втом или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда иобратно): 2х10м. 4х5м, 4х10м, 2х15м и т. п. «Челночный бег», но отрезоквначале пробегаетсялицом вперед, обратно – спиной вперед ит. д.

Бег с«тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег смаксимальной скоростью исизменением направления). То же, но сведением мяча.

Выполнение элементов техники вбыстром темпе (например, остановка мяча споследующим рывком всторону и ударом в цель).

Для вратарей.Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча сфланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3мспоследующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения вловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения вловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания сотягощением(гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков июношеских групп весом от 40 до 70% квесу спортсмена) споследующим быстрым выпрямлением.Подскоки ипрыжки после приседабез отягощенияисотягощением.Прыжки на одной ина двух ногах с продвижением, спреодолением препятствий. То же сотягощением.Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки вглубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) споследующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые ипрыжковыеупражнения, выполняемые вгору, по песку, опилкам; эстафеты сэлементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковаяэстафета» ит. д.

Вбрасывание футбольного инабивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой иголовой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.Из упора стоя устены одновременное и попеременное сгибаниерук влучезапястныхсуставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями ипальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), вупоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук сгантелями икистевымамортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений вловле ибросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями ипальцами). Броскифутбольного инабивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения вловле ибросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами сразных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног встороны, то же приставным шагом, то же сотягощением.

**3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых ипрыжковых упражнений. То же*,* но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторенийвсерии). Кроссы спеременной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом споследующейобводкой нескольких стоек сударами по воротам; сувеличением длины рывка, количества повторений и

сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровыеупражнения смячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух ит. д.). Двусторонние тренировочные игры сувеличенной продолжительностью. Игры суменьшенным по численности составом.

Для вратарей.Повторная, непрерывная втечение 5-12 мин ловля иотбивание мяча, ловля мяча спадением, когда удары по воротам выполняются сминимальными интервалами 3 - 5игроками.

**4. Упражнения для развития ловкости.**Прыжки сразбегатолчкомодной идвумя ногами, стараясь достать высоко подвешенныймяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 —180'. Прыжки вверх споворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки сместа ис разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед иназад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча ввоздухе (жонглирование), чередуяудары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные игрупповые упражнения сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафетысэлементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель»,«салкимячом», «ловля парами» идр.

Для вратарей.Прыжки скороткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения вразличных прыжках скороткойскакалкой. Прыжки споворотами, используя подкидной трамплин. Переворот всторону сместа исразбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед сразбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**ТЕХНИКА ИГРЫ**

**Техника передвижения.** Бег обычный , спиной вперед, скрестным иприставным шагом. Бег по прямой, дугами, сизменениемнаправления искорости.

Прыжки: вверх,вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами сместа итолчком одной п двумя ногами сразбега.Для вратарей - прыжки всторону спадением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте ивдвижении.

Остановки во время бега выпадом ипрыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней исредней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удвры по прыгающему илетящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом иверхом на короткое исреднее расстояние.

Удары на точность: вопределенную цель на поле, вворота, вноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка ив прыжке, сместа исразбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: вопределенную цель на поле, вворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой ивнутренней стороной стопы катящегося иопускающегося мяча -на месте, в движении вперед иназад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром игрудью летящего навстречу мяча.

Остановки спереводом встороны, подготавливая мяч для последующих действий изакрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой ипоочередно по прямой икругу, атакже меняя направление движения, между стоек идвижущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения ирывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение водну сторону и уйти смячом вдругую. 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).

**Отбормяча.**Отбор мяча при единоборстве ссоперником, находящимсяна месте, движущимся навстречу или сбоку, применяявыбивание мяча ногой ввыпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе ишага. Вбрасывание мяча на точность: вноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение вворотах без мяча всторону окрестным, приставным шагом искачками.

Ловлялетящего навстречу инесколько всторону от вратаря мяча на высоте груди иживота без прыжка ивпрыжке. Ловля катящегося инизко летящего навстречу инесколько в сторону мяча без падения испадением. Ловля высоко

летящего навстречу ивсторону мяча без прыжка ивпрыжке с места иразбега.

Ловлялетящего всторону на уровне живота, груди мяча с падениемперекатом. Быстрый подъем смячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжкесместа иразбега.

Бросокмяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

 **ТАКТИКА ИГРЫ**
 **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположениена футбольном поле. Умение ориентироваться, реагироватьсоответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента испособа передвижения для «открывания»на свободное место сцелью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок взависимостиот направления, траектории искорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости инаправления движения смячом, изученные финты) взависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух иболее игроков. Уметь точно исвоевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях:начале игры, угловом, штрафном исвободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока ипротиводействовать получениюим мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента испособа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию иосуществить 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 взависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч вигру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном исвободном ударахвблизи своих ворот.

**КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ИТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Подготовительная часть**

1. Упражнения общей разминки.

2. Упражнения специальной разминки.

 **Основная часть**

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

2. Упражнения на совершенствование технических приемов.

3. Технико-тактические упражнения.

4. Двухстронняя игра или упражнения на выносливость.

 **Заключительная часть**

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

**КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ
ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

 **Подготовительная часть**

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на ловкость и гибкость.

 **Основная часть**

2.1. Изучение нового технического приема

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением

 сопротивления соперника.

2.4.Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

 **Заключительная часть**

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».

2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ИТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

 **Подготовительная часть**

1. Различные беговые упражнения.

2. Упражнения смячом впарах ибольших группах

 **Основная часть**

1. Изучение технических приемов.

2. Изучение индивидуальных игрупповых тактических действий.

3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического

 взаимодействия.

4. Совершенствование технико-тактических действий вдвухсторонней игре.

**Заключительная часть**

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание иравномерное дыхание

стретчинг. В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируютсяприменительно ккаждому перспективному футболисту.Для спортсменов, входящих всборные команды, составляютсяиндивидуальные планы сучетом требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.

1. **2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Организация занятий, выбор форм, средств иметодов обучения, копирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго всоответствии сих возрастными данными, которые включают всебя анатомические, физиологические ипсихологические особенности.

В связи стем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход кзанимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-11 лет технике владения мячом итактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми вмаксимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро иточно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов сосновными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся кфутболу.

Овладение тактическими действиями вусловиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными игрупповыми тактическими действиями вдвухсторонних играх иигровых упражнениях в ограниченных составах ЗХЗ,4х4,5Х5 на малых игровых площадках (30 - 50 ми20 - 30 м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8 - 11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Используются доступные средства из программного материала по общей испециальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости,.

 Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются восновном комплексные учебно-тренировочные занятия.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Направленность нагрузки |
| Компоненты нагрузки | Развитие общей выносливости | Развитие специальнойвыносливости | Развитие скоростной выносливости | Развитие скорости |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Интенсивность упражнений | 75-85% от максимальной | 90-95% от максимальной | 95-100% от максимальной | максимальное |
| Продолжительность упражнений | Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин | От 20 сек до 2-2,5 мин | Бег 20-70 м до 6-8 сек | Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек |
| Интервалы отдыха между повторениями | От 1,5 до 3-4 мин | Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин | До 2 мин (в зависимости от длины отрезка) | До полного восстановления, чтобы не падала скорость |
| Характер отдыха | Малоинтенсивная работа | ходьба | ходьба | Ходьба, малоинтенсивная работа |
| Число повторений | Не должно приводить к накоплению пульсового долга | 3-4 повторения в серии | 4-5 повторений в сери | От 8-10 повторений в серии |
| Интервалы отдыха между сериями | - | От 15 до 25-30 мин | До 8-10 мин | До 10 мин |

**4.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Длительность пребывания юного спортсмена вспортивной школе, большой объем ивысокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем исложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные сучастием всоревнованиях,— все эти факторы предъявляют очень высокие требования кфизическому и психическому состоянию юных футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для юного спортсмена, и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемостившколе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного футболиста, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной исистематической воспитательной работы вспортивной школе, которая окажет благотворное влияние ина спортивные достижения, ина дальнейший жизненный путь юных футболистов,

**Планирование воспитательной работы.** Эффективность воспитательной работы сюными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств иметодов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

Помимо этого, вплан включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь собщеобразовательной школой, работа сродителями, связь скомандой мастеров.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые(с участием всех учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и и ндивидуальные(рассчитанные на отдельных учащихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Т рудовоевоспитание: подготовка иремонт оборудования иинвентаря, подготовка иуборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов ит. д.), участие всубботниках.

Нравственное воспитание: беседы па этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи сизвестными спортсменами, торжественный прием ивыпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи сдеятелями литературы иискусства, походы вкино, экскурсии, турпоходы идр.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, ався воспитательная работа — главной цели —формированию всесторонне игармонически развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации ииспользования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются комплек с н ы еформы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают всебе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. Всвою очередь, тренеры иучителя осуществляютненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

 Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренерови воспитанников, где успехи инеудачи каждого его члена становятся достоянием иобъектом внимания остальных, аобщее дело-личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей иобщеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

 В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы сработой вкомандах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий-один раз в2-3месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных ишкольных занятий.

 Особое внимание вплане воспитательной работы необходимо уделять работе вспортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах иво время выезда команды на соревнования вдругие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных вобычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей изнакомых. Всвязи сэтим тренер становится главным иединственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные условия имеют идругие, не менее важные особенности. Так, в период сборов уюных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, иесли целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой, карты, курение, конфликтные ситуации идругие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы сучетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий иместа проведения, состава участников.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное иконкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений инаметить действенные меры их предотвращения.

Общешкольный план воспитательной работы только втом случае окажет действенную помощь ввоспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования испособностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е., другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая ицеленаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица-тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе сзавучем идиректором.

Использование специальных методов педагогики, психологии исоциальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной врезультате наблюдений ибесед. Проведение подобных обследований группы втечение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей исвоевременно скорректировать воспитательную работу вкомандах..

 На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы сгруппой. Форма, по которой составляется план иего основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть ещеболее конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобиленвсвоем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу внем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования 3-4месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретныс воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения сучетом реальных возможностей группы.

Активная итворческая совместная деятельность тренеров, учителей иродителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов ивоспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

**4.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема иинтенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение ипри организации работы вспортивных школах. Освоению ибыстрой адаптации спортсменов квоздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение иукрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления иконтроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как стимуляция восстановления иповышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки ифункциональным состоянием футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы вмикроциклахина отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку иусловия проведения занятий, регулярно переключаться содного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

**Психологические средства** способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость истабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации,оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогеннаяипсихорегулирующаятренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

-оптимальные социальные условия микросреды,быта, учебы и трудовой деятельности;

-рациональный распорядок дня;

 -личная гигиена;

-специализированное питание ирациональный питьевой режим;

 -закаливание;

 -гигиенические условия тренировочного процесса;

-специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов всложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы ит. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники исами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях ивлиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так иотрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать ипостоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, атакже принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических идругих воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны сиспользованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

-создавать оптимальные условия для учебной испортивной деятельности;

-повышать спортивную работоспособность;

-воспитывать организованность исознательную дисциплину;

В связи сразличными условиями жизни иучебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

-выполнять различные виды деятельности вопределенное время;

-правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

-выбирать оптимальное время для тренировок;

-регулярно питаться;

-соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается сучетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. иот 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить сучетом этапов подготовки, динамики тренировочных исоревновательных нагрузок, климатогеографическихииндивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей всебя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемойи доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать собщим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2-2,5 часа до тренировки испустя 30-40 мин после ее окончания.

**Медико-биологическая группа**восстановительных средств включает всебя витаминизацию,физиотерапию игидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, атакже впроцессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного иинструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтическиесредства воздействия (гальванизация, ионофорез,соллюксидр.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит кугнетению реактивности организма. Поэтому вшкольном возрасте водном сеансе не следует применять более одной процедуры. Втечение дня желательно ограничитьсяодним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативы | **возраст** |
| 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| Общая физическая подготовка |
| **Бег 30 м (сек)** | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| **Бег 300 м (сек)** |  |  | 60,0 | 59,0 | 57,0 |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 400 м (сек)** |  |  |  |  |  | 67,0 | 65,0 | 64,0 | 61,0 | 59,0 | 58,0 |
| **6-минутнный бег** |  |  |  |  | 1400 | 1500 |  |  |  |  |  |
| **12-минутный бег** |  |  |  |  |  |  | 3000 | 3100 | 3150 | 3200 | 3250 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 150 | 155 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 235 | 240 | 250 | 255 |
| **Тройной прыжок в длину с места (см)** |  |  | 450 | 460 | 520 | 560 | 600 |  |  |  |  |
| **Пятикратный прыжок (м)** |  |  |  |  |  |  |  | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 13,5 |
| Специальная физическая подготовка |
| **Бег 30 м с ведением мяча (сек)** |  | 7,0 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,5 |
| **Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой** |  |  |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| **Бег 5х30 с ведением мяча** |  |  |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 | 26,0 | 24,0 | 23,0 |
| **Техническая подготовка (для полевых игроков)** |
| **Удар по мячу ног. на точн.(число попад** |  |  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| **Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.** |  |  |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| **Жонглирование мячом (кол-во раз)** |  |  | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка (для вратарей)** |
| **Удары по мячу ног.с рук на дальность** |  |  |  |  |  | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| **Доставание подвеш.мяча в прыжке(см)** |  |  |  |  |  | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 | 62 |
| **Бросок мяча на дальность (м)** |  |  |  |  |  | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП.

**Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов**

**для группы начальной подготовки второго года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Месяц |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Итого |
| *1.Теоретическая подготовка:* | **-** | **2** | **-** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** | **-** | **2** | **-** | **8** |
| **- физическая культура и спорт** | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **- развитие футбола в мире** | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + | + |  |
| **- гигиенические занятия** |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + |  |
| **- врачебный контроль** |  | + | + | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  |
| **- режим и питание футболиста** |  |  | + | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |
| **- техническая подготовка** |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  |
| **-тактическая подготовка** | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| **- правила игры** |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *2.Общая физическая подготовка (ОФП):* | **7** | **8** | **7** | **6** | **4** | **4** | **4** | **6** | **6** | **4** | **7** | **5** | **68** |
| **- ОРУ без предметов** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- ОРУ с предметами** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- гимнастические упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- подвижные игры и эстафеты** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- легкоатлетические упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- спортивные игры** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *3. Специальная физическая подготовка (СФП):* | **6** | **6** | **4** | **4** | **4** | **2** | **2** | **4** | **4** | **2** | **6** | **4** | **48** |
| **- развитие выносливости** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- развитие быстроты** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- развитие скоростно-силовых качеств** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- развитие ловкости, координации** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *4. Техническая подготовка:* | **10** | **20** | **20** | **14** | **18** | **20** | **18** | **24** | **16** | **14** | **14** | **22** | **210** |
| **- техника передвижения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- удары по мячу ногой** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- удары по мячу головой** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- остановка мяча** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- ведение мяча** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- обманные движения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- отбор мяча** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- вбрасывание мяча** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- техника игры вратаря** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *5. Тактическая подготовка* | **4** | **2** | **4** | **2** | **4** | **5** | **4** | **4** | **3** | **6** | **4** | **4** | **46** |
| **- индивидуальные действия** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- групповые действия**  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- командные действия** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- тактика вратаря** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *6. Игровая подготовка:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **- учебные и тренировочные игры** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **2** | **4** | **1** | **4** | **44** |
| **- контрольные игры** | **4** | **-** | **-** | **4** | **4** | **4** | **4** | **-** | **6** | **6** | **4** | **-** |  |
| *7. Контрольные и переводные испытания* | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **-** | **8** |
| *8. Восстановительные мероприятия* | вне сетки занятий |
| ИТОГО: | **36** | **42** | **39** | **36** | **42** | **39** | **36** | **42** | **39** | **36** | **42** | **39** | **387** |