****

**1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ,; «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013 №731, «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125;; «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ» от 12 мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554;«Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» от 27.03.2013 г. №147; Типовой учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва», 2011 г.

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности и только для физического развития. Но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

**Актуальность программы состоит** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Цель**: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи**:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

- обеспечение общефизической подготовки;

- овладение основами игры в футбол;

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Количество занимающихся в каждой возрастной группе – до 25 человек. Состав группы постоянный, набор в секцию – свободный. Форма занятий - групповая. Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими. Руководитель объединения, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространѐнности на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость. Руководитель объединения должен следить за развитием и занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

Минимальный возраст зачисления: 5 лет.

Основной формой занятий в секции является тренировка:

- проводятся 3 занятия в неделю, продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов, общее количество часов в год – 312.

**Ожидаемые результаты**:

- улучшение физических кондиций;

- рост уровня развития физических качеств;

- освоение основных приемов и навыков игры в футбол;

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

- рост личностного развития ребенка;

- умение ребенком оценивать свои достижения;

- продолжение обучения перспективных детей в СШ.

**Распределение часов по разделам (52 недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Часы** | **Всего** |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 41 | 41 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 12 | 12 |
| 3 | Технико – тактическая подготовка (ТТП) | 120/85 | 205 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (ТиТП) | 28 | 28 |
| 5 | Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика | 18 | 18 |
| 6 | Текущий и этапный контроль | 6 | 6 |
| 7 | Медицинское обследование | 2 | 2 |
| Всего часов: | | 312 | 312 |

**2. Методическое обеспечение программы**

**2.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период 10 полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

**2.2 Методика контроля.**

Контроль на этапах подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость

**3. Теоретическая подготовка**

*1. Физическая культура и спорт.*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и еѐ значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

*2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

*3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека*.

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.

*4. Гигиена и закаливание.*

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. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

*5. Правила игры.*

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

*6. Оборудование и инвентарь.*

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

**4. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. ***В качестве основных средств, применяются***: обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

*1. Выносливость.*

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

*2. Силовые способности.*

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

*3. Быстрота.*

Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

*4. Гибкость*

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

*5. Ловкость*

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

**4.1 Средства развития ОФП**

*Обще развивающие упражнения без предметов*

*(развитие гибкости, силы, ловкости).*

• Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

• Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

• Упражнения для туловища.

• Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

• Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

• Упражнения с сопротивлением.

• Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Обще развивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).*

• Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

• Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

• Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

• Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

• Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

• Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Акробатические упражнения (развитие ловкости)*

• Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

• Перекаты и перевороты.

*Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы )*

• Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

• Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения*

*(развитие быстроты, ловкости, выносливости).*

• Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

• Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

• Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

• Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

• Ручной мяч,

• Баскетбол,

• Волейбол,

• Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**

*5.1.Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости*. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

*5.2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

*5.3. Упражнения для развития специальной выносливости*. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам , с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*5.4. Упражнения для развития ловкости*. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

**6. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

*Различные способы перемещения.*

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

*Удары по мячу ногой и головой.*

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

*Прием (остановка) мяча.*

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.*

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).*

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». *Отбор мяча*

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

*Комплексное выполнение технических приемов.*

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

**7. Тактическая подготовка**

*7.1. Тактика игры в атаке.*

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента 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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

*7.2. Тактика игры в обороне.*

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

*7.3. Тактика вратаря.*

Занимать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**8. Игровая подготовка**

*Учебная игра.*

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра с разным количеством участников. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

*Спортивные игры.*

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

**9. Инструкторская практика.**

Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу (мини-футболу). Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.

**10. Соревнования.**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Постепенно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами, городские соревнования.

**11. План антидопинговых мероприятий**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Основная цель таких мер – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования футболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**12. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса футболистов.

*Основное содержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:*

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В футболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, пре6дставление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связанна с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогматичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

6) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятий** | **Приемы и методы организации учебно-воспитательной работы** | **Методический и практический материал** | **Техническое обеспечение занятий** | **Форма подведения итогов** |
| Теоретическая подготовка | Беседа, дискуссия | Метод убеждения побуждения, наглядный показ | Методическая литература | - | Беседа |
| ОФП | Тренировка-игра | Наглядные-показ, практические конкретные задания. | Конспекты, контрольные упражнения | Гимн. скамейки, мячи, стойки, скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Техническая подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, практические конкретные задания**.** | Конспекты, контрольные упражнения | Гимн. скамейки, скакалки, мячи | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Тактическая подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, практические конкретные задания | Конспекты, контрольные упражнения | Мячи, гимн. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, практические конкретные задания. | Конспекты, контрольные упражнения | Мячи, гимн.. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Инструкторская подготовка | Беседа, дискуссия | Наглядные-показ, практические конкретные задания. | Конспекты, контрольные упражнения | **-** | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Соревнования | Игра | Практические конкретные задания. | План-схема, конспекты | Мячи | Итоговая таблица |

**13. Литература**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.

2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.

3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.

4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. І, ІІ, ІІІ, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.

5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп

6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 200.

7. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г. 7г.

8. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.

9. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

**Рекомендуемая литература для детей**

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.

2. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.

3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.

4. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.

5. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.

6. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г. 14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

**Рекомендуемая литература родителям**

7. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантилеева «Феникс», 2008г. 8. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.

9. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.

10. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.

11. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.

12. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.

13.Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.