***АлданАвторская программа по мини-футболу***

***Герасимов Никита Андреевич,***

*тренер-преподаватель,*

*МКУ ДО "ДЮСШ г.Алдан",*

*Республика Саха (Якутия), Алданский район, г. Алдан*

### П ОЯСН ИТЕЛЬН АЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по виду спорта «мини-футбол» разработана в Муниципальном государственном казенном учреждении «Спортивная школа г. Алдан » на основании нормативных правовых актов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

* Федерального закона № 329-ФЭ от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки

в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ -04-10/2554);

* Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125

«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

Футбол (от англ. football, от foot - нога, ball - мяч) - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120x45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до

11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача - забивать голы.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, личностному развитию детей.

У занимающихся формируются патриотизм дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, эстетические чувства).

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в

настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Общеразвивающая программа многолетней подготовки детей, в спортивной школе по футболу разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки и предназначена для планирования, организации и управления тренировочной и воспитательной работы в спортивной школе по футболу, где ведется тренировочный процесс по спортивной дисциплине

«футбол».

Программный материал предполагает решение следующих задач:

* формирование у детей интереса к спорту и к футболу, в частности;
* всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
* овладение основами техники футбола;
* формирование стойкого интереса к занятиям футболом;

- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);

* овладение основами соревновательной деятельностью по футболу;

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

**Основными задачами** реализации общеразвивающей программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

### Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического воспитания и развития детей;

- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

### Актуальность программы.

Общеразвивающая программа по мини-футболу помогает адаптировать процесс обучения к индивидуальным особенностям занимающихся, создать условия для подготовки юных футболистов для освоения программы спортивной подготовки.

Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена и материально-технического обеспечения данного вида спорта в конкретном учреждении.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки, согласно общеразвивающей программы по футболу, детей обучают развитию координационных способностей, ловкости игровому мышлению, укреплению и развитию суставов и т.д. Больших нагрузок для данного возраста не планируется, основной задачей является: научить первоначальному этапу владения мячом, привить желание заниматься футболом, воспитать у детей чувство коллектива, взаимоотношений в команде, вести работу по направлению патриотического воспитания, отношения к старшему поколению и т.д.

*Условия набора детей:* принимаются все дети желающие заниматься мини-футболом, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Наполняемость групп:*

- группа спортивно-оздоровительная – 15-20 человек.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- тренировочные;

- рекреационные;

- соревнования;

- медицинский контроль.

Тренировочный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа рассчитан на 46 учебных недель.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Условия реализации Программы:

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающихся;

- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Срок реализации программы**

*Дополнительная общеобразовательная программа* – дополнительная общеразвивающая программа «мини-футбол» рассчитана на весь период обучения детей с 6 лет. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий –3 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для занимающихся футболом.

**Примерное содержание основных задач, средств и методов подготовки по виду спорта мини-футбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Возраст** | **Основные задачи процесса подготовки** | **Основные средства подготовки** | **Основные методы подготовки** |
| Спортивно-оздоровительный этап | с 6 лет | Привитие стойкого интереса к здоровому образу жизни | Природные факторы (закаливание), физические упражнения, словесные и графические средства | Методы избирательных сопряженных воздействий. Словесные и графические методы |
| Овладение техники владения мячом | Специальные упражнения: подводящие, индивидуальные, групповые, игровые, словесные и графические средства | Методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, расчлененный, методы обеспечения наглядности, словесные и графические методы |
| Повышение уровня физической подготовленности | Подвижные и спортивные игры, физические упражнения, словесные и графические средства | Игровой, методы избирательных и сопряжённых воздействий, повторный, переменный, обеспечения наглядности, словесные методы |
| Овладение основам техники и тактики | Подвижные и спортивные игры, физические упражнения, словесные и графические средства | Избирательных и сопряженных воздействий, повторный, расчлененный методы обеспечения наглядности, словесные методы |
| Формирование навыков игровой деятельности | Футбол, подвижные игры, игровые упражнения | Игровой, соревновательный методы, обеспечение наглядности, словесные методы |

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

* 1. *Режимы тренировочной работы*

*и требования по физической, технической и спортивной подготовке*

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения | Минимальное кол-во учебных часов в неделю | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Продолжит. одного занятия (в акад. часах) | Кол-во занятий в неделю | Минимальное кол-во учебных часов в год н а 46 уч. недель | Максимальное кол-во учебных часов в год н а 46 уч. недель | Требования к уровню  спортивной подготовленности |
| Спортивно-оздоровительный | Весь  период | 6 | 6 | 2 | 3 | 276 | 276 | Прирост показателей  ОФП |

* 1. *Численный состав обучающихся, максимальный объем*

*тренировочной работы и требования по технико-тактической,*

*физической и спортивной подготовке*

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  подготовки | Минимальный  возраст для зачисления | Минимальное  число в группе  обучающихся | Максимальное  число в группе  обучающихся | Максимальное  количество учебных часов в неделю | Требования к подготовке  на конец года |
| Спортивно-оздоровительный этап | | | | | |
| Весь период | Весь  период | 15 | 20 | 6 | Контрольные испытания по физической подготовке |

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы, сдаче итогового переводного тестирования и получения разрядов, занимающиеся переводятся на программу спортивной подготовки. Занимающиеся, которые не выполнили требования, остаются на второй год обучения в той же группе.

*1.3. Организационные основы обучения. Порядок приема детей.*

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются занимающиеся в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом.

Дети, желающие заниматься в спортивной школе по футболу проходят отбор, на котором выявляются общефизические способности ребенка: быстрота, скорость и реакция.

Спортивно-оздоровительные группы в спортивной школе в секции футбол формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу занимающихся, а также из существующих, не выполнивших программу спортивной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение основ гигиены и самоконтроля.

Общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом.

Тренировочная нагрузка детей не должна превышать норм предельно допустимых нагрузок, установленных годовым планом и санитарно- эпидемиологическими нормами.

Продолжительность каждого занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами и составляют:

60 минут для детей 7-8 лет;

45 минут для детей 6 лет.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Занятия для несовершеннолетних занимающихся в МКУ ДО «Спортивная школа г. Алдан». Окончание занятий должно быть не позднее 20.00.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися, осуществляется администрацией и тренерским советом Спортивной школы г. Алдан. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Группы занимающихся комплектуются из числа желающих заниматься мини- футболом детей и отвечающих по уровню спортивной подготовленности для поступления в Спортивную школу на спортивно-оздоровительный этап.

Заявление в Спортивную школу оформляется приказом по учреждению директором школы.

Работа в организации проводится круглогодично на основании данной программы.

Основными формами проведения тренировочной работы в Спортивной школе являются:

- групповые теоритические занятия в виде бесед тренера-преподавателя по запланированным темам, изложенным в программе;

- практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором.

*1.4. Соотношение объемов тренировочного процесса*

по разделам обучения на спортивно-оздоровительном этапе обучения по футболу: на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы

*Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Объём деятельности %** |
| Общая физическая подготовка | 50-60 |
| Специальная физическая подготовка | 40-50 |
| Технико-тактическая подготовка | 7-15 |
| Теоретическая подготовка | 3-10 |
| Психологическая подготовка | 5 |
| Медицинское обследование | 1,5 |
| Самостоятельная работа | 11 |

*1.7. Примерные синтенсивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

*Таблица 4.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст | | |
| 6-7 8 9 | | |
| Рост |  |  |  |
| Мышечная сила |  |  | + |
| Скоростные силовые качества |  |  |  |
| Сила |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + |
| Гибкость | + | + | + |
| Координационные способности |  |  | + |
| Равновесие | + | + |  |

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность.**

*Таблица 5.*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительно влияние 2 - среднее влияние

1. - незначительное влияние
   1. **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, содействие эстетическому воспитанию занимающихся, воспитание трудолюбия и дисциплины, овладение техникой владения мячом, привитие интереса к футболу, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых футболистов.

### Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания ш колы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. М етание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
5. Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

### Основные направления тренировки:

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий футболом, поскольку именно это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не

окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно, особенно это относится к упражнениям с отягощением. Так, детям 6-8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (5-6 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

### Основные средства и методы тренировки:

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической подготовки, особенно подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировочного занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, использую т во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике футбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на обучения базовым элементам владения мячом, разнообразным двигательным навыкам и умениям, необходимых футболисту.

### Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным образцовым, а объяснение - простым. Тренеру не целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме с

наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

### Методика контроля:

Уже на этом этапе тренировки включается использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволяет определить:

* состояние здоровья спортсмена;
* показатели телосложения;
* степень тренированности;
* уровень подготовленности;
* величину выполнения тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов.

**1.8. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

1. Тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.
3. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоритических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей футбола, получают знания по гигиене, теоритические сведения о технике выполнения упражнений.
5. На практических занятиях занимающиеся овладевают техническими навыками, развивают свои физические качества.

*1.9. Материально-техническая база, оборудование и спортивный инвентарь*

* Спортивный зал
* Раздевалки
* Душевые

*Таблица № 6.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3 | Координационные лестницы | штук | 6 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | штук | 4 |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| 6 | Массивные от 1-2 кг | комплект | 3 |
| 7 | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 8 | Фишки | комплект | 3 |
| 9 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

### II. М ЕТОДИ ЧЕСКАЯ ЧАСТЬ П РО ГРАМ М Ы

Методическая часть программы включает рекомендательный материал по основам подготовки футболистов.

* + рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок;
  + рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### *Тренер-преподаватель Спортивной школы г. Алдан обязан:*

* + осуществлять физкультурное образование воспитанников средствами игровой спортивной подготовки, всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
* перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и экипировки занимающихся и другого оснащения;
* соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении

физических упражнений;

* ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях на футбольном поле, на спортивной площадке в спортивном зале;
* знать уровень психофизических возможностей, занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
* следить за своевременным предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

по установленным требованиям комплектовать состав группы занимающихся и принимать меры по сохранению контингента в течение срока обучения;

* обеспечивать педагогически обоснованный выбор, форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности;
* составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
* выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
* организовывать участие занимающихся в соревнованиях по футболу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
* при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
* повышать свою профессиональную квалификацию;
* проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
* контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания занятий.

### *Занимающиеся обязаны:*

* приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
* выполнять программу спортивно-оздоровительной подготовки только в присутствии тренера;
* иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
* покидать спортивные сооружения не позднее 20 минут после окончания тренировочных занятий.
  1. **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного футболиста характеризуется тем, что в основе ее

творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Материал представлен по видам подготовки:

* Физическая подготовка делится на общую и специальную.
* Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими футболу, общая - средствами других видов деятельности.
* Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ футбола, основных принципов подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

**Тренировочные занятия** представляют собой тип занятий, объединяющий обучающие и тренировочные занятия. В них осваивают новый обучающий материал и закрепляют старый.

**Контрольные занятия** проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности футболистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально волевой.

**Занятия по воспитанию физических и психологических качеств состоят** из занятий по футболу и другим видам спорта. Из футбола используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

**Рекреационные занятия** характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки на свежем воздухе.

2.2. ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Учебный план 46 недель тренировочных занятий спортивно - оздоровительного этапа

*Таблица 7*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | СОГ |
| 1 |  | Объёмы реализации по предметным областям (час.) |
| 1.1 | ОФП | 115 |
| 1.2 | Специальная физическая подготовка | 109 |
| 1.3 | Технико-тактическая подготовка | 22 |
| 1.4 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 1.5 | Психологическая подготовка | 16 |
| 1.6 | Медико-восстановительные мероприятия | 4 |
| 1.7 | ***Общее количество часов в год (46 недель)*** | ***276*** |
|  | Самостоятельная работа (вне учебного плана) | В летний период 36 |

*Таблица 8*

*1.6. План - график распределения учебных часов*

*в спортивно-оздоровительных группах*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| IX | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 2 | 0 | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 2 | 0 | 85 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 22 |
| Теоретическая подготовка | 2 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 10 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 15 |
| Контрольные испытания | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 0 | 4 |
| Игровая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | - | 40 |
| ***Общее количество часов в год (46 недель)*** | 27 | 28 | 27 | 27 | 26 | 27 | 26 | 27 | 28 | 23 | 9 | 0 | 276 |
| Самостоятельная работа (вне учебного плана) | 27 | 28 | 27 | 27 | 26 | 27 | 26 | 27 | 28 | 23 | 9 | 26 | 36 |
| Итого общее количество в год (52 недели) | | | | | | | | | | | | | 312 |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**3.1. Теоретическая подготовка**

***Физическая культура и спорт в России***. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характера спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.  
***Состояние и развитие мини-футбола в России***. История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России — организатор развития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России па международной арене. Всероссийские и международные соревнования.  
***Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль***. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

***Физиологические основы спортивной тренировки***. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.  
***Общая и специальная физическая подготовка*.** Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини-футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.  
***Основы техники и тактики мини-футбола.*** Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.  
***Спортивные соревнования, но мини-футболу*.**Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.  
***Места занятий, оборудование и инвентарь****.*Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования

к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.  
***Установка перед играми и разбор проведенных игр*.**Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

**3.2. Общая физическая подготовка**

**3.2.1.** **Средства развития ОФП**

**Общеразвивающие 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 месте 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 лёжа - 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 партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие 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, лёжа) 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 вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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 вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. 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).

**3.3. Техническая и тактическая подготовка**

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого обучающиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая 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.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления обучающимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся мини-футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в мини-футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

**3.3.1. Техническая подготовка**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:  
1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.  
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

**Учебный материал по технической подготовке**

Бег с мячом по прямой.

Ведение мяча с уходом от преследования.

Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.

Обыгрыш один на один.

Обыгрыш быстро сближающегося защитника.

Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд.

Короткие передачи в движении.

Ритмичная смена ног при выполнении передачи.

Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.

Обработка мяча и точность передачи.

Отработка удара после розыгрыша стенки.

Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта.

Удар подъёмом.

Удар с ворота по движущемуся мячу.

Отработка ударов с обеих ног.

Ведение мяча с ударом.

Удар в ворота после обводки.

Игра головой с партнёром.

Контроль мяча при игре головой.

Удар по воротам головой после фланговой передачи.

Финт «ложный замах на удар».

Финт «ложная остановка».

Финт «пробрось мяч».

Финт «уход с мячом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру».

Финт «переступание через мяч».

**Игра вратаря**

Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга.

Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи.

Подбор катящегося мяча.

Ловля мяча после сильного удара на уровне груди.

Ведение катящегося мяча в игру.

Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

**3.3.2. Тактическая подготовка**

В группах СОГ обучение проходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.  
В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов мини-футбола.  
Важно научить обучающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

- Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.

- Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.

- Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

- Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

- Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

***Тактика нападения.***

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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*. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, 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 и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

***Тактика защиты.***

*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.

*Тактика вратаря*. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

*Учебный материал по тактической подготовке*

Открывание для приема мяча.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные.

Смена флангов атаки. Длинная передача мяча.

Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Организация быстрого нападения.

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча.

Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны.

Создание численного превосходства в обороне.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения.

Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате.

Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Организация атаки при вводе мяча в игру.

**Специальная подготовка**

***Жонглирование мячом ногами****.*Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

***Жонглирование мячом (комплексное).***Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

***Бег 30*** ***м с ведением мяча****.*Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

***Бег 5x30*** ***м с ведением мяча****.*Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

***Ведение мяча по «восьмерке»*** . На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А*к стойке *Ц,*обходит ее и движется к стойке *Б.*Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц.*Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке **Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки***А.*Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток.

***Ведение мяча по границе штрафной площади***. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

***Бросок мяча в цель***. Испытуемый выполняет два упражнения.

**Первое**упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота **Д**шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота **(Е)**устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.  
**Второе** упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги **В**и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.  
***Удар******по мячу в цель*.**Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении. Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота **Д**и круги А и **Б.**А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота **Е**и круги **В**и **Г.**Удар производится по неподвижному мячу Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.  
***Ведение, обводка стоек и******удар в ворота.*** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.   
***Вбрасывание мяча на дальность***. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.  
**4.1. Игровая подготовка**

*Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.*  
*Учебные игры***:**Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так

же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает обучающимся указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.  
1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.  
2. Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.  
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.  
В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут.

*Основы игры в мини-футбол:* Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

*Спортивные игры:* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.  
*Эстафеты:* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

-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 и т.д.).

-Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты

**5.1. Соревнования**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

*1.Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по мини-футболу.

*2. Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.  
**6.1. Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений по мини-футболу необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция,

мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

-психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

-практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера - преподавателя на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающихся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся результатов.

            Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств обучающегося.

*Воспитание волевых качеств:*

           Тренер - преподаватель ставит перед ребенком задачу - достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Воля выражается в способности обучающегося преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность обучающегося преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности.

Тренер - преподаватель основное внимание уделяет тому, чтобы ребенок в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки обучающийся и тренер - преподаватель упражнениями добиваются того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

*Воспитание смелости:*

  Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

  Тренер-преподаватель работает над приближением обучающегося к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет обучающемуся преодолеть порог страха. Для этого идет обучение безопасному выполнению упражнения и своевременная остановка стремления обучающихся превысить  разумный предел.

   Тренер-преподаватель применяет метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающегося снижается. Здесь имеет место стремление ребенка поддержать свой престиж перед товарищами.

**4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

4.1. Проведение тренировочного занятия

Тренировочное занятие по мини-футболу состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировочного занятия сообщается его задача, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники мини-футбола. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов в мини-футболе.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма обучающегося в относительно спокойное стояние. Проведение игр в заключительной части тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие по мини-футболу - подведение итогов.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать тренировочные занятия, пропусков тренировочных занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

**4.2. Особенности методики тактической подготовки**

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.

2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.

3. Определение игровых амплуа игроков.

4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

-Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.

-Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.

-Групповые технические действия в защите и в нападении.

-Темы теоретической подготовки, тактика нападения:

-Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).

-Индивидуальные тактические действия с мячом.

-Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).

-Темы теоретической подготовки, тактика защиты.

-Индивидуальные тактические действия.

-Групповые тактические действия.

-Тактика вратаря.

**4.3. Методика развития физических качеств обучающихся**

**4.4.1. Сила и методика ее развития**

***Сила***- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

*Средствами развития силы* являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

-. на силу мышц рук и плечевого пояса;

- на силу мышц ног и туловища;

- на силу мышц ног и тазового пояса.

*Методы развития силы:*

- метод повторных усилий:

- выполнение упражнений определенное количество раз или         предельное количество - "до отказа";

-  метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

- метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

-метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

**4.4.2. Быстрота и методика ее развития**

*Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.*

*Средства развития быстроты:*

- упражнения,  требующие быстрой реакции:

- упражнения,  которые  необходимо выполнять быстро  (кувырки, повороты, перевороты и др.).

- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

*Правила развития быстроты:*

- использовать только хорошо освоенные задания;

- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

- трудность задания повышать постепенно.

*Методы развития быстроты:*

- выполнение заданий "за лидером";

- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

-повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

**4.4.3. Прыгучесть и методика ее развития**

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

*Средства развития прыгучести:*

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

- упражнения для изучения и совершенствования техники:

- приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

-отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одно ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

- полетной фазы - прыжковых поз;

- прыжки в глубину;

-упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через  препятствие, на ориентир;

-упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

*Методы развития прыгучести:*

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом  отдыха;

- ориентировки по скорости;

- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

- игровой и соревновательный методы.

**4.4.4.**      **Координация и ловкость. Методика их развития**

*Средства развития координации и ловкости:*

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакции;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;

-упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени  пространства и силы;

- подвижные игры с необычными движениями

**4.4.5.**      **Гибкость и методика ее развития**

*Средства развития гибкости:*

-  упражнения на расслабление  (дают прирост на 12-15%);

- плавные движения по большой амплитуде;

- повторные пружинящие движения;

- пассивное сохранение максимальной амплитуды;

- активное сохранение максимальной амплитуды;

-  махи с постепенным увеличением амплитуды.

*Методы развития гибкости:*

- повторный;

- помощь партнера;

- применение отягощений и амортизаторов;

-  игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

**4.4.6.**      **Функция равновесия и методика его развития**

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности футболистов к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия:*

- упражнения на силу мышц ног и туловища;

- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;

- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми  глазами;

- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

*Методы развития функции равновесия:*

- повторный;

- ориентировки;

- усложнения условий;

- игровой и соревновательный.

**4.4.7.**      **Выносливость и методика ее развития**

*Методы развития выносливости:*

-  равномерный - выполнение задания за заданное время;

- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;

- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

*Средства развития выносливости:*

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;

- специальной - основные виды деятельности;

-общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

**4.5. Восстановительные средства и мероприятия**

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения детей, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**4.5.1. Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимание, мыслей, самоускорение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок.

**4.5.2. Гигиенические средства восстановления**

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час).
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное питание 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед – 40-45%, полдник- 10%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

**5.  ДОПИНГ И АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. №267 утверждены Общероссийские антидопинговые Правила, которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятые Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированные Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В соответствии со статьей 26 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329 в программные мероприятия по мини-футболу будет включено и это направление.

Примерно третью часть от общего числа допинговых средств составляют наркотические и психотропные вещества, что напрямую связано с проблемой наркомании.

В связи с этим, назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном. В течение года будут использованы следующие мероприятия:

- донесение информации о разработка и внедрение антидопинговых правил;

- реализация информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в мини-футболе;

- проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;

- распространение брошюр, открыток, стикеров и др. на тему антидопинга.

Ожидаемые результаты. В ходе данной работы, ребята должны знать:

- последствия применения допинга для здоровья;

- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

- антидопинговые правила;

- принципы честной игры.

При работе с детьми будет применяться доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обучающихся обусловливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

 Главной задачей занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

 Тренер-преподаватель не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер - преподаватель повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспитания.

  С первых занятий тренер – преподаватель воспитывает дисциплинированность.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер - преподаватель. С самого начала спортивных занятий воспитывается *спортивное трудолюбие*- способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми придерживаемся строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание, основные*задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер - преподаватель организовывает тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит *методам убеждения.*Убеждение во всех случаях является доказательным. Для этого тренер – преподаватель тщательно подбирает аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение обучающегося*- выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

*Спортивный коллектив*является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма тренер - преподаватель использует выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывает походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

 Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления тренер - преподаватель использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

**Техника безопасности в процессе реализации Программы**

К тренировочным занятиям по мини-футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

*Общие требования безопасности:*

1. К занятиям по мини-футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

   - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

  - при нахождении в зоне удара;

  - при наличии посторонних предметов на поле;

- при слабо укреплённых воротах;

- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.).

3. У тренера-преподавателя есть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

*Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:*

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь.

2. Тщательно проверить  отсутствие  на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д. (в случае тренировки на улице)

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в мини-футбол.

*Требования безопасности во время тренировочных занятий:*

1. Опоздавшие к рапорту дежурного к тренировочным занятиям не допускаются.

2. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

3. При выполнении  прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь    применять приёмы само страховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые  и опасные приёмы.

5. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

1. При плохом самочувствии прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении  травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать   первую доврачебную помощь.

*Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:*

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

 4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

### 6.СИСТЕМ А КО НТРО ЛЯ И ЗАЧЕТНЫ Е ТРЕБО ВАНИ Я

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях (карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признак | Степень признаки утомления | | |
| Малая | Средняя | Большая |
| Цвет кожи | Покраснение | Значительное покраснение | Побагровение, синюшность губ, бледность |
| Потоотделение | Небольшое | Значительное выше пояса | Значительное ниже пояса |
| Дыхание | Учащенное, ритмичное | Очень быстрое иногда ртом | Очень быстрое, неритмичное ртом |
| Движения | Правильное | Небольшие нарушения | Нескоординированные |
| Ощущения | Ничего не беспокоит | Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия | Усталость, головная боль тошнота, головокружение |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов.

Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и его программу входят: врачебное обследование, тестирование уровня физической подготовленности, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр внесения соответствующих коррекций. Оценивается объем тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации по переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятий с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения после него. Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется врачом.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не дает оснований судить о том, что будет ли юный футболист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

### Условия и требования к организации и проведению контрольных нормативов.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.
2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.
3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.
4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.
5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

### Тесты по общей физической подготовке

1. Подтягивание на перекладине из и.п.: хват сверху, вис на выпрямленных руках. Подтягивание засчитается, когда подбородок находится выше перекладины.
2. Бег 30 метров начинается с высокого старта по сигналу.
3. Прыжок в длину с места: и.п. стопы на ширине 15-20 см. выполняются толчком двух ног, в зачет идет лучшая из трех попыток.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6-7 лет | | | 8-9 лет | | 10-11 лет | | 12-13 лет | | 14-16 лет | |
|  |  | мал | дев | мал | дев | мал | дев | мал | дев | мал | дев |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 7,0 | 7,5 | 6,8 | 7,0 | 6,6 | 6,8 | 6,4 | 6,6 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Челночный бег 5х6 | 11,3 | 11,7 | 11,2 | 11,6 | 10,5 | 11,0 | 10,0 | 10,5 | 9,0 | 9,5 |
| 3 | Прыжок в длину с  места (см) | 115 | 110 | 147 | 130 | 160 | 140 | 170 | 150 | 185 | 160 |
| 4 | Подтягивание на  перекладине | 2 | - | 3 | - | 4 | - | 5 | - | 7 |  |
| 5 | Отжимание кол-во раз | 5 | 3 | 10 | 5 | 15 | 10 | 20 | 15 | 25 | 20 |
| 6 | Пресс (1 мин) | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Результатом реализации Программы является:

* + формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  + формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  + освоение основ техники по виду спорта футбол;
  + всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  + укрепление здоровья;
  + отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятия по виду спорта футбол.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………. | 2 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………... | 6 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………. | 13 |
| VI. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ…………... | 35 |

**IV ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧНИЯ**

1.Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие 2008г.

2.Годик М.А. Физическая подготовка футболистов 2006г.

3.Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера 2011г.

4.Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.

5.Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.

6.Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.

7.Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина 1999г.

8.Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ И СДЮШОР под общ. ред. С.Н.Андреева, М.С.Полишкиса, Н.М.Люкшинова, В.Н.Шамардина 1986г.

9.Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В.Кващука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова 2010г.

10.Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ под общ. ред. И.А.Швыкова, А.А.Сучилина, С.Н.Андреева, Ю.Ф.Буйлина, А.И.Исмоилова, О.Б.Лапшина.

11.Андреев С.Н. футбол в школе. 1986г.

12.Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ. ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011г.

12.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.

13.Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.

14.Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.