



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ XXI ВЕК»

«Принята»  
Педагогическим советом  
ДЮСШ «Старт XXI век»  
Протокол № 2  
«11» 06 2015 г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДОД  
ДЮСШ «Старт XXI век»  
\_\_\_\_\_ А.В. Утусиков  
«11» 06 2015 г.

Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта  
**«МИНИ - ФУТБОЛ»**

Программа рассчитана на детей  
и подростков в возрасте *от 7 до 18 лет*  
Срок реализации программы - *3 года*

*Авторы программы:*  
Рудагин Е.И.  
(*тренер - преподаватель*  
*по мини - футболу*)  
Насибулина Е.В.  
(*методист*)

г. Тюмень  
2015г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	
II.	Учебный материал	
	2.1. Учебный план	
	2.2. Теоретические занятия	
	2.3. Физическая подготовка	
	2.4. Техничко – тактическая подготовка	
III.	Методическая часть	
	3.1. Рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы	
	3.2. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах	
	3.3. Воспитательная работа	
	3.4. Восстановительные мероприятия	
IV.	Нормативно – правовое обеспечение программы	
V.	Список литературы	

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Мини - футбол» разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующих деятельность спортивных школ; типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, издательства Советский спорт, 2010 г. и методическими рекомендациями для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно - силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Мини – футбол» по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

*Цель программы:*

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

*Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа* — укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

Данная программа предназначена для детей и молодежи 7 – 18 лет.

*Таблица 1*

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Спортивно – оздоровительные группы				
1-й год	7-8 лет	25	4	Выполнение нормативов ОФП
2-й год	8-9 лет	25	4	
3-й год	9-18 лет	20	6	

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

*Контрольные нормативы на спортивно – оздоровительном этапе*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 7,0сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 сек)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

*Переводные нормативы  
по физической и технической подготовке игры в футбол*

Упражнения	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30м (сек)	6,4-7,2	6,8-- 7,4	6,3-- 7,0	6,1-- 6,6	6,0-- 6,4
Бег 400м (сек)	Без учета времени	1,03- 1,12	1,01- 1,09		
6-минутный бег (м)		730- 900	800- 950	850- 1000	900- 1050
Прыжок в длину с/м (см)	106-122	115- 139	131- 153	143- 156	146- 165
Бег 30м с ведением мяча (сек)	9	8,5-8,7	8,5-7	7-7,5	6
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)					
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	8	10	12	16
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				10	14
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				30	35
Бросок мяча на дальность (м)				10	14

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

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов. Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом.

Занимающиеся в ходе освоения программы должны освоить термины и понятия футбольного словаря: арбитр, аритмия, атака, аут, блицтурнир, «брат игрока», видеть поле, владеть инициативой, войти в игру, выкатить мяч, выбор места, «вытянуть соперника на себя», выход один на один, голевой момент, грамотная игра, жестикуляция, игровая интуиция, игровая дисциплина, искусственное положение «вне игры», класс игры, комбинационная игра, контратака, лидер, ложный маневр, мертвый мяч, навязать свою силу, «недодача» мяч, острый пас, полевой игрок, прострельный удар, разбор игры, синхронные действия, «стенка», тянуть время, укрыть мяч, установка на игру, финал, фланговый проход.

## II. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 2.1. План учебно-тренировочных занятий на 36 недель

№ п/ п	Раздел подготовки	СОГ		
		1-й год	2-й год	3-й год
		1	Теоретическая, психологическая подготовка, медосмотр	12
2	Общая физическая подготовка	72	60	72
3	Специальная физическая подготовка	8	16	16
4	Техническая подготовка	44	44	72
5	Тактическая подготовка	4	8	20
6	Игровая подготовка	-	-	16
7	Участие в соревнованиях	-	-	4
8	Контрольные нормативы	4	4	4
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Итого:	144/4	144/4	216/6

### 2.2. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Техническая подготовка.
9. Тактическая подготовка.
10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.
11. Основы методики обучения и тренировки.
12. Планирование спортивной тренировки и учет.
13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь

### 2.3. Физическая подготовка

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

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Акробатические упражнения.
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные игры.
8. Лыжи.
9. Плавание.

#### *Специальная физическая подготовка*

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости.

### 2.4. Техническая и тактическая подготовка

#### Упражнения для развития двигательных качеств

<i>Общие</i>	<i>Специальные</i>
<p><i>Преимущественно развивающие силу:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание на перекладине</li> <li>2. Лазание по канату</li> <li>3. Поднимание тяжестей</li> <li>4. Метание снарядов</li> <li>5. Упражнения с сопротивлением</li> <li>6. Борьба.</li> </ol>	<p><i>Преимущественно развивающие силу:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары по мячу</li> <li>2. Толчки туловищем</li> <li>3. Отбор мяча ногой</li> <li>4. Вбрасывание мяча</li> </ol> <p>Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)</p>
<p><i>Преимущественно развивающие быстроту:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторный бег.</li> <li>2. Переменный бег.</li> <li>3. Ускорения.</li> <li>4. Старты.</li> <li>5. Бег прыжками, семенящий</li> </ol> <p>и т. п.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Баскетбол.</li> <li>7. Ручной мяч.</li> </ol>	<p><i>Преимущественно развивающие быстроту:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторный бег с мячом.</li> <li>2. Переменный бег с мячом.</li> <li>3. Ускорения с мячом.</li> <li>4. Старты с мячом.</li> </ol>
<p><i>Преимущественно развивающие выносливость:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кроссы.</li> </ol>	<p><i>Преимущественно развивающие выносливость:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переменный бег с мячом с</li> </ol>



2. Переменный бег. 3. Лыжные вылазки. 4. Гребля. 5. Плавание. 6. Баскетбол. 7. Хоккей.	преодолением и без преодоления препятствий. 2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. 3. Игровые упражнения большой интенсивности
<i>Преимущественно развивающие ловкость:</i> 1. Акробатика. 2. Гимнастика. 3. Прыжки.	<i>Преимущественно развивающие ловкость:</i> 1. Жонглирование мяча ногами и головой. 2. Доставание головой высоко подвешенного мяча. 3. Ведение мяча головой. 4. Удары по мячу у стенки и сетки. 5. Жонглирование мяча руками (для вратарей). 6. Доставание руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).

#### Упражнения для совершенствования тактики игры

<i>Основные приемы тактики</i>	<i>Примерные упражнения</i>
Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.	Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 х 3, 2 х 4, 2 х 3, 5 х 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
Ведение мяча и обводка	Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 х 3, 5 х 5. Двусторонние игры.
Открывание и закрывание	Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 х 3, 5 х 5 и др. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 х 1, 1 х 3, 2 х 4 и т. п.
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно

	меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

**Упражнения для совершенствования в технике владения мячом**

<i>Основные приемы техники</i>	<i>Примерные упражнения</i>
<i>Для защитников,</i>	<i>полузащитников и нападающих:</i>
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.
Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п.

	<p>Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.</p>
<i>Для</i>	<i>вратарей:</i>
<p>Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой</p>	<p>Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу</p>
<p>Выбрасывание мяча</p>	<p>Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.</p>
<p>Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).</p>	<p>Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.</p>
<p>Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)</p>	<p>Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.</p>
<p>Обманные движения</p>	<p>Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.</p>

### III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### 3.1. Планирование учебно – тренировочного процесса

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. В ДЮСШ разрабатываются макроциклы, мезоциклы, микроциклы, в соответствии с учебным планом данной программы.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного, необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

Основной формой тренировки юных футболистов являются учебно - тренировочные занятия. В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий для юных футболистов не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

Комплексное занятие, решающее задачи  
физической, технической и тактической подготовки

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

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

Комплексное занятие, решающее задачи физической и технической подготовки

*Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть*

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

*Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть*

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

*3. 2. Особенности проведения учебно – тренировочных занятий в различных возрастных группах*

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, планирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в

соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

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

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

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3X3, 4x4, 5X5 на малых игровых площадках (30 - 50 м и 20 - 30 м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8 - 11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10 - 12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и

спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты). Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12 - 14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8 - 10 раз по 10 - 15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2 - 3 мин. Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2 - 3,5 км; повторный бег на отрезках 30 - 40 - 50 м с короткими интервалами отдыха (15 - 30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30 - 40 сек с частотой пульса 160 - 170 уд/мин, число повторений в серии – 4 - 6, число серий – 2 - 3 с интервалом отдыха 1,5 - 2,5 мин).

Упражнения должны быть, с одной стороны, доступны, а с другой стороны, следует требовать от юного футболиста определенного напряжения для их освоения. В противном случае у футболистов падает интерес к занятиям.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

	<i>Направленность нагрузки</i>			
Компоненты нагрузки	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	От 20 сек до 2-2,5 мин	Бег 20-70 м до 6-8 сек	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек
Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления, чтобы не падала скорость

Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	ходьба	ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 повторения в серии	4-5 повторений в серии	От 8-10 повторений в серии
Интервалы отдыха между сериями	-	От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

### 3.3. Воспитательная работа

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

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп), групповые (с участием одной группы) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана:

*Трудовое воспитание:* подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, участие в субботниках.



*Нравственное воспитание:* беседы на этические и спортивно-этические темы, встречи с известными спортсменами, празднование «дней рождения», походы в кино, турпоходы и др.

*Профилактическая работа:* Профилактика жестокого обращения с детьми, Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, Профилактика табакокурения, Профилактика алкоголизма, Профилактика наркомании и употребления ПАВ, Профилактика интолерантности и экстремизма, Профилактика суицидов, Профилактика ВИЧ. Мероприятия по данным направлениям проводятся медработником ДЮСШ, методистом, тренером, приглашенными специалистами.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности. Оптимальный срок проведения воспитательных мероприятий — один раз в месяц.

Во время выезда на соревнования, воспитательная работа направлена, прежде всего, на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива. Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

В основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. План воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности. В сборе подобной информации тренеры принимают активное участие.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу.

Каждый тренер составляет план работы с группой, учитывая особенности данного коллектива, вписывая мероприятия из общего плана воспитательной (профилактической) работы учреждения, составленного методистом. Отчеты о проведенных мероприятиях вписываются в журнал (графа «Воспитательная работа»).

Активная и творческая совместная деятельность тренеров и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

### 3.4. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

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

*Педагогические средства* являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

*Психологические средства* способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система *гигиенических факторов* состоит из следующих разделов:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

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

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

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

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

- повышать спортивную работоспособность;

- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

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

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;

- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

- выбирать оптимальное время для тренировок;

- регулярно питаться;

- соблюдать режим сна.

Из средств гидротерапии следует использовать души, сауну.

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

В комплексной реализации восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

## V. НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конституция Российской Федерации (12.12.1993)
2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 2613Н Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
7. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».
8. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N2BM-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
9. Письмо Минспорта России от 22.07.2013 г. № BM 03-09/4229
10. Устав МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век», локальные нормативные документы.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ «Мини – футбол». С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
10. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

## *I. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

### *Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

### *Заключительная часть*

4. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
5. Дыхательные упражнения.

## *II. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

### *Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

### *Основная часть*

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

### *Заключительная часть*

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

## *III. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

### *Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

### *Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

### *Заключительная часть*

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА \**  
Для детей 7 - 9 лет

На спортивно-оздоровительном этапе обучения основными задачами являются:

- о Привлечение к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
- о Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
- о Научить элементарным приёмам работы с мячом;
- о Научить простым правилам игры в футбол;

**Учебно-тематический план на год**

№ п/п	Программный материал	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка: тема 1, 2, 4, 11	6
2	2. Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: о Силы мышц рук о Силы мышц ног о Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) 2. Упражнения для развития быстроты: о ОРУ для развития быстроты о Упражнения общего воздействия 3. Упражнения для развития гибкости: о Гибкости ног ( тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы) 4. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. 5. Акробатические упражнения о Кувырки о Перекаты, перевороты 6. Беговые упражнения	44

	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Бег (30,60,100)</li> <li>7. Подвижные игры и эстафеты.</li> </ul>	
3	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Упражнения для развития быстроты;</li> <li>o Упражнения для вратарей;</li> <li>o Упражнения для развития ловкости;</li> </ul>	30
4	<p>4. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Техника передвижений;</li> <li>o Удары по мячу ногой;</li> <li>o Удары по мячу головой;</li> <li>o Остановка мяча;</li> <li>o Ведение мяча;</li> <li>o Обманные движения (финты);</li> <li>o Отбор мяча;</li> <li>o Вбрасывание мяча из-за боковой линии;</li> <li>o Техника игры вратаря;</li> </ul>	120
5	<p>5. Тактическая подготовка:</p> <p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Индивидуальные действия без мяча;</li> <li>o Индивидуальные действия с мячом;</li> </ul> <p>2. Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Индивидуальные действия ;</li> <li>o Групповые действия;</li> </ul>	26
6	<p>Контрольные испытания:</p> <p>-тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).</p>	6
7	Товарищеские игры	10
8	Контрольные игры	10
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>252</b>