Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	______М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____202__г.	_____202__г.	_____202__г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.03 14:28:05 +03'00'

Рабочая программа по футболу

Этап: НП-1
Возраст детей: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Дружинин А.Ю.

Волгодонской район,
х. Потапов
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная программа по футболу разработана на основе Примерной программе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва СДЮШОР авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. Наук.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504), Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных футболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Для более эффективной подготовки юных футболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров - преподавателей, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.
Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей(законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.
Учебный год начинается 5 сентября, заканчивается 31 мая и составляет 39 календарных недели. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии

с годовым учебным планом. Согласно учебному плану-графику в 2022-2023 учебном году нагрузка составила 230 часов. В соответствии со статьей 112 Трудового Кодекса Российской Федерации о праздничных и выходных днях: 03, 05, 07 января, 23 февраля, 9 мая нагрузка сократилась на 10 часов и составила 220 часов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

В настоящей программе обусловлены два этапа многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку:

– этап начальной подготовки;

– тренировочный этап.

В случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда максимальный срок нахождения на этапе совершенствования спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол – 7 лет.

Зачисление обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ осуществляется по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора МБУ ДО ДЮСШ на основании решения органа самоуправления (тренерского) с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки. Обучающиеся могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского совета). Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП-1	3	8-10 лет	25

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Разделы спортивной подготовки	ЭНП-1 года	
	Часы	%
Теория	22	10%
Общая физическая подготовка	40	18%
Специальная физическая подготовка	41	19%
Техническая подготовка	42	19%
Тактическая подготовка	43	19%
Самостоятельное и дистанционное обучение	18	8%
Участие в соревнованиях	6	3%
Контрольные испытания	6	3%
Медицинское обследование	2	1%
Всего	220	100%

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

В МБУ ДО ДЮСШ предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, городские, районные, областные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются:

- основные;
- отборочные;
- контрольные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки
	ЭНП - 1
Контрольные	2
Отборочные	-
Основные	1
Всего игр	10

Режим тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Одно учебно-тренировочное занятие составляет 3 часа.

Один академический час составляет 45 минут, после каждого часа 10 минутный перерыв.
Расписание занятий:

Этап обучения	Дни недели						
	Понедельник	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**	**Суббота**	**Воскре-сенье**
НП-1		14^{40}-16^{20}		14^{40}-16^{20}		10^{00}-11^{40}	

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта футбол, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки – 10 лет;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет;

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта футбол, как основание к отчислению данного занимающегося из учреждения законодательством не предусмотрен.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий

и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
-степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Этапный норматив	ЭНП-1
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	220
Общее количество тренировок в год	110

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.
Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол и зависит от этапа спортивной подготовки.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий

Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	20
3	Фишки для разметки футбольного поля	штук	30
4	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	3
7	Сетка для переноски мячей	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	20

Требования к количественному и качественному составу групп.

Этап подготовки	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе**	Кол-во часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке
Этап начальной подготовки					
					Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
НП-1	8-10	15	25	6	

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и

действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверено сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако каждый по своему с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование моторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной по подготовки.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер - преподаватель обязан проверить

техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры - преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол по годам, продолжительность в соответствии с нормативной части программы, на этапах спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год, количеству официальных игр в год.

Этапный норматив	Кол-во часов
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	220
Общее количество тренировок в год	110
Количество соревновательных нагрузок	5

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам **текущего планирования** относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно- педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно- педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно - гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно- педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в

ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно- педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер - преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру - преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами - преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами - преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в организации - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на региональных и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд области, страны, команд мастеров по футболу.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы

подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1.Целевая направленность подготовки юных футболистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2.Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3.Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4.Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки футболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5.Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление футболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

К числу задач общей психологической подготовки относятся.

Формирование жизненно и спортивно важных качеств у спортсменов должно затрагивать всю психику:

- на ярусе нервозных процессов происходит общее формирование интеллекта, особенно в детском возрасте (улучшение качества восприятия мышления и памяти);

- на ярусе нервозных состояний необходимо формировать общую эмоциональную устойчивость к неблагоприятным воздействиям, повышение качества адаптации к ним;

- на ярусе свойств личности необходимо, прежде всего, формировать сильнейшие качества (настойчивость, самообладание, самостоятельность, смелость, целеустремленность), веселость личности, мотивацию достижения, уверенность в себе, оптимально самооценки, высокий самоконтроль и т.д.

Т.е. в общем и целом необходимо сформировать адаптивную личность, способную быстро приспосабливаться к меняющимся и усложняющимся условиям с минимальными затратами, с повышением качества деятельности.

Специальная нервозная подготовка спортсменов и тренеров - это управление состоянием и поведением спортсмена (а иногда и тренера - преподавателя) в тренировочном процессе и в ходе соревнований. Чем меньше общая психологическая подготовка, тем важнее специальная.

Задачи специальной нервозной подготовки:

К учебно-тренировочному занятию;

К конкретному соревнованию;

К конкретному выходу в процессе соревнования;

Секундирование взаимодействие в процессе выступления;

Помощь в восстановлении после тренировки или соревнования;

Помощь в переживании радости или падения на соревновании.

Специальная психологическая подготовка спортсменов и тренеров - преподавателей – это управление состоянием и поведением спортсмена (а иногда - и тренера) в тренировочном процессе и в ходе соревнований. Чем малая общая психологическая подготовка, тем важнее специальная.

В случаях предстартовой лихорадки происходят следующие изменения в соревновательной деятельности:

- ее упрощение (неадекватный переход на только хорошо и давно заученные действия);
- переход на стереотипные действия;
- интенсификация;
- совмещение отдельных этапов отдельных действий, что ведет к нарушению техники;
- склонность делать грубые ошибки.

Таким образом, то есть успокаивать их чаще всего приходиться снижать уровень эмоционального возбуждения некоторых из спортсменов.

1. Если спортсмен слишком возбужден или у него неврастенические реакции, предложите ему выполнить какую-либо монотонную и медленную работу (прогулка, и т. д.).

2. Если эмоции спортсмена развиваются по типу астении (вялость, слабость, медлительность), то необходимо ему встряхнуться и приступить немедленно к интенсивной физической работе (к интенсивной разминке). Весьма полезна в таких случаях пробежка.

3. Используйте прием разрядки (действия, направленного не на подавление эмоций, а на их проявление). К таким приемам можно отнести любую интенсивную работу, в которой нужно что-то разобрать, снести, разрушить. Полезна колка дров. Можно побоксировать с тенью, пригодно метание снежков в цель, удары по футбольному мячу и др.

4. В случаях чрезмерного волнения весьма полезно снизить у спортсмена уровень мотивации. Для этого целесообразно пересмотреть задачи.

Сказанное позволяет закончить, что использование средств, включенных в воспитание спортивно принципиальных свойств более устойчивыми психическими чертами личности являются характеристики. Психические процессы и психические состояния, повторяясь многократно, укрепляются в определенных личных свойствах; в свою очередность, личностные свойства в любой определенный момент времени в соответственных действиях и состояниях.

Свойства личности в деловитости спортсмена проявляются как профессионально принципиальные свойства. Они, с одной стороны, лежат в базе овладения техникой и стратегией вида спорта, подсобляют спортсмену улучшать свою профессиональную компетентность а, с иной стороны, разрешают эффективно и солидно делать в критериях соревнований преднамеренно достигать победы.

Среди мастерски важных качеств спортсмена центральное пространство занимают интеллектуальные и волевые качества, высочайший степень развития которых нужен во всяком облике спорта.

Решительность и смелость - своевременность принятия и исполнения решений, не имение страха действия в условиях риска. Инициативность и самостоятельность проявляются в творчестве, новаторстве и быстроте мышления в деятельности.

Выдержка и самообладание - возможность управлять мыслями, действия неблагоприятных факторов чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения, в волевых действиях проявляются интеллектуальная активность, высокие нравственные чувства и умение преодолевать препятствия.

Таким образом, можно выделить два направления в формировании мобилизационной готовности футболистов: общая мобилизационная готовности предварительная, осуществляется постоянно и образцовая (проводится перед конкретным соревнованием) подготовка.

Планы антидопинговых мероприятий.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса

-усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Система контроля и зачетные требования.

Контрольно – переводные нормативы.

Программа переводных нормативов по ОФП

Наименовании упражнения	Оценка	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30 м. (сек.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	6,2 и< 6,2-6,8 6,8-7,2	5,7 и< 5,7-6,2 6,2-7,0	5,6 и< 5,6-6,0 6,0-6,3
Челночный бег 3х10м. (сек.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	9,2 и< 9,2-9,5 9,5-10,1	8,9 и< 8,9-9,4 9,5-10,0	8,7 и< 9,0-9,5 9,6-10,1
Бег 300м. (сек.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	85 90 95	80 85 90	75 80 85
Прыжки в длину с места (см.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	170и > 150-169 130-149	175и > 155-174 135-154	180и > 165-179 140-164
6 минутный бег (м)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	1100 и > 900-1099 750-899	1200 и > 1000-1199 850-999	1300 и > 1100-1299 950-1099

Программа переводных нормативов по СФП

1. Бег 30 м. с ведением мяча (сек.) При ведении не менее 3 касаний мяча, время по игроку, выполняется 2 попытки
2. Бег 5х30м. с ведением мяча (сек.), при ведении не менее 3 касаний мяча, на повороте обязательно обводка стойки, время по игроку, 2 попытки.
3. Вбрасывание мяча на дальность руками с места или с разбега (по правилам ФИФА), 2 попытки.

4. Удар по мячу на дальность(м.), сумма результатов ударов правой и левой ногой, ширина коридора 5 м., 2 попытки.
5. Тест на специальную координацию «Восьмёрка», старт и финиш в центре между стойками, расстояние между стойками 3м.,2 попытки. Ведение мяча с центра поля, обводка 3 стоек, удар по воротам из-за пределов штрафной площадки, время фиксируется при пересечении мяча линии ворот, 2 попытки.
6. Комплексное упражнение расстояние 30м. Ведение мяча 10м., Обводка 3 стоек на расстоянии 12м, с последующим ударом в цель (2,5 х 2,0 м.) с расстояния 6 м., 2 попытки.
7. Удар по мячу на точность. Ворота делятся по полам, удар производится с линии штрафной площадки, тренер дает задание попасть в левый угол 3 раза, в правый 2 раза, 2 попытки.
8. Удар по мячу на точность. Ворота делятся по полам, удар производится с линии штрафной площадки, тренер дает задание попасть в левый угол 3 раза, в правый 2 раза, 2 попытки.

Наименовании упражнения	Оценка	8 лет	9 лет	10 лет
1.Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	7,0 и < 7,1-7,5 7,6-8,0	6,8 и < 6,9-7,3 7,4-7,8	6,6 и < 6,7-7,1 7,2-7,6
2.Бег 30м. с ведением мяча (сек.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	6,7 6,7-6,9 6,9-7,1	6,5и< 6,6-6,7 6,8-6,9	6,3< 6,4-6,5 6,6-6,7
3.Вбрасывание мяча (м.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	10 и > 9 8	11 и > 10 9	12 и > 11 10
4.Удар по мячу на дальность (м.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	28и> 24-27 18-23	30и> 26-29 20-25	34и> 28-33 22-27
5.Тест «Восьмерка» (сек.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	6,7 и < 6,8-7,0 7,1-3,3	6,6 и < 6,7-9,9 7,0-7,2	6,5 и < 6,6-6,8 6,9-1,1
6.Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек.)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	12,5 и < 12,6-12,8 12,9-13,1	12,2 и < 12,4-12,6 12,7-12,9	12,2 и < 12,4-12,6 12,7-12,9
7.Комплексное упражнение	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	6,2 и < 6,3-6,8 6,9-7,4	6,0 и < 6,1-6,6 6,7-7,2	5,8 и < 5,9-6,4 6,5-7,0
8.Удар по мячу на точность (кол-во попаданий)	5 (отл.) 4 (хор.) 3 (удв.)	3 2 1	3 2 1	4 3 2

Содержание работы с юными футболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в футбол, модельными требованиями квалифицированных футболистов, возрастными особенностями и возможностями футболистов 7-18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звёздной болезни» и т.п.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу;
- начальное обучение технике и тактике, правилам игры;
- развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики футбола; воспитание умений соревноваться, индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, эстафеты, мини-футбол).

Возраст 9-10 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Второй этап (« начало спортивной специализации») посвящен:

- базовой технико-тактической и физической подготовке;
- воспитанию соревновательных качеств футболу.

При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу сильнейших и лучших футболистов ДЮСШ.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки футболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных футболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед тренерским составом ДЮСШ по футболу, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видео записей, соревнований квалифицированных футболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярной системы отбора способных юных спортсменов;
- организацию воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать анатомо-физиологические фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в эти периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание. Подбор средств и объём ОФП для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на разных этапах и от условий, в которых проводятся занятия.

Так, на начальном этапе обучения (10 лет), когда эффективность средств футбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях технике и в двусторонней игре), объём подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в пионербол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивна классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

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

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

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 3. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 4. Правила игры.

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

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

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

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 5.Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Дозирование нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышением, относительно состояния покоя, уровня функционирования систем организма.

К внешней стороне нагрузки относится интенсивность, с которой выполняется упражнение и её объём.

Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме занимающихся вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки. Преподавателю, работающему с воспитанниками, следует избегать возникновения перегрузок у детей.

Причинами перегрузки могут стать:

- ошибки в методики занятий с учащимися;
- нарушение здорового образа жизни ребенка;
- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

Виды контроля.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ХОДЬБА	
В колонне	приставным шагом
на носках	в разных направлениях
змейка	с различными положениями рук
на внешней и внутренней стороне	вперед, назад

стопы	
с высоким подниманием бедра	в чередовании с бегом, с высоким подниманием бедра
РАВНОВЕСИЕ	
перешагивание через препятствие	кружится на месте
упражнение "ласточка"	ходьба с закрытыми глазами
БЕГ	
в разных направлениях	в колонне
непрерывный	с высоким подниманием бедра
в медленном темпе	змейкой
в чередовании с ходьбой	в быстром темпе
ПРЫЖКИ	
на месте на двух ногах	вперед, назад
подпрыгивание на месте	с продвижением вперед
в длину с места	через препятствие
на одной ноге	вверх
подскок-прыжок на месте	налево, направо
БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ МЯЧА	
подбрасывание мяча вверх	набивание мяча
бросание и ловля мяча с расстояния	

Специальная физическая подготовка (СФП).

БЕГ	
бег с прыжками	бег с поворотами
бег с резкими остановками	бег спиной вперед
бег со сменой направлений	бег с изменением скорости
ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ	
ведение мяча	
ведения мяча толчками	ведение мяча
щелчок	толчок мяча
отбор мяча	остановка мяча
жонглирование	дриблинг
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
с ходьбой и бегом	с прыжками
с ползаньем	с бросанием и ловлей мяча
на ориентирование в пространстве	с индивидуальными и командными действиями
ПОСТРОЕНИЯ	
парами	в две колонны
в шеренгу	Размыкание на вытянутые руки
в колонну	команды "становись, "равняйсь, "смирно"

Комплексы контрольных упражнений для общей, специальной, технико-тактической подготовки.

Развитие быстроты движений.

Результат игровых действий футболистов во многих случаях зависит от того, насколько быстро игрок может оторваться от опекуна (защитника), войти с мячом в круг удара, выйти на перехват мяча или на подстраховку партнера. Кроме того футболист должен быстро оценивать игровую ситуацию, быстро реагировать на её изменения, на действия соперников и партнеров, мгновенно переключиться с одного действия на другое. Поэтому понятно насколько важны в футболе различные проявления такого качества, как быстрота.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

Развитие силы.

В футболе нет силовых приёмов и игрокам нет необходимости поднимать тяжести, но и им не обойтись без развития такого качества как сила-способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Упражнения подбираются с учётом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп.

Развитие выносливости.

Игроки в современном футболе, должны играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и всего турнира. Они должны безболезненно переносить значительные тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение небольших пауз, возникших непосредственно в ходе игры, во время тренировки, а также между таймами игры, между отдельными играми и тренировочными занятиями. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в футболе во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов - их способности противостоять утомлению.

Различают общую и специальную выносливость. Для начинающих футболистов особое значение имеет общая выносливость, она является основой последующей тренировки в большем объёме и высокой интенсивностью. Кроме того, высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

Упражнения для развития специальной выносливости также необходимо включать в тренировку юных футболистов, но только в очень небольшом объёме.

Развитие гибкости.

В футболе гибкость проявляется при выполнении сложных технических приемов: броски, удары, перехват мяча в падении, отбор мяча в выпаде и т.д. При хорошо развитой гибкости спортсмену легче использовать другие свои качества (силу, быстроту, ловкость). Все движения он выполняет быстрее, затрачивая на них меньше энергии. Недостаточная гибкость часто является причиной травм.

Обучение элементам игры футбол.

Для того чтобы эффективно проводить занятия по обучению игре в футбол, следует подготовить площадку с травяным покрытием размером 24 м х 18 м. Поперёк площадки отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5 м. Разметка делается мелом или песком. По углам площадки на месте пересечения средней и лицевых линий ставятся флажки. В середине боковых линий ставятся ворота высотой 1,5 м и шириной 2 м. Размеры футбольной площадки можно варьировать в зависимости от имеющихся условий. При обучении детей элементам игры в футбол используется облегчённый мяч меньшего размера, чем для взрослых (лучше волейбольный и не полностью накачанный). Подойдёт также резиновый или пластмассовый мяч среднего диаметра (12—15 см). Если позволяют условия спортивного зала, то обучение можно проводить и в нём. В процессе обучения детей элементам техники игры в футбол следует соблюдать определённый порядок их освоения по принципу «от простого — к сложному». Последовательное решение конкретных задач по обучению техническим приёмам футбола представляет собой определённую систему взаимодействия педагога и ребёнка, в которой нами условно выделены три этапа.

Задачи первого этапа:

1. Создать у детей представление об игре в футбол.

Для этого детям предлагается рассмотреть футбольный мяч, ворота, разметку. Можно рассказать им правила игры, попутно задавая вопросы об этом виде спорта. Выявив уровень представлений детей об игре, начинаем углублять их знания о футболе.

2. Обучить удару ногой по мячу.

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. По способу выполнения для дошкольников более доступны удар внутренней стороной стопы, удар носком и удар пяткой. Выделяются две основные фазы движений, общие для всех способов ударов: предварительная (состоит из разбега и постановки опорной ноги) и рабочая (представлена ударным движением и проводкой).В первую очередь обучаем детей удару носком, так как он самый доступный для дошкольников исходя из особенностей их физического развития и координации движений. Техника выполнения удара носком ноги: выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Направление полёта мяча в данном случае влево или вправо. Затем обучаем удару внутренней стороной стопы. Техника выполнения: опорная нога ставится на расстояние 10—15 см сбоку от мяча. Ударное

движение начинается с одновременным сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом к направлению полёта мяча. Техника выполнения удара пяткой: опорная нога ставится на уровне мяча. Бьющая нога при замахе проносится над мячом вперёд и резким движением назад наносится в середину мяча .При обучении технике ударов используются следующие подводящие упражнения:

- имитация удара без мяча;
- удар с места по неподвижному мячу;
- удар с нескольких шагов по неподвижному мячу;
- удар с разбега по неподвижному мячу;
- удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3—4 шага.
- удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5—10 шагов;
- удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4—6 шагов;
- в парах, на расстоянии 5—6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра.

Задачи второго этапа:

1. Освоить технику остановки мяча ногой.

Основные фазы выполнения остановки мяча ногой. Подготовительная фаза — исходное положение: масса тела переносится на опорную ногу, которая немного согнута в колене для устойчивости. Останавливающая нога выносится навстречу мячу. Рабочая фаза — производится уступающее движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Скорость движения ноги постепенно снижается. Завершающая фаза — центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. По способу выполнения есть остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника остановки мяча: игрок концентрирует внимание на движущемся мяче и выполняет остановку внутренней стороной стопы или подошвой.

Подводящие упражнения:

- остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочерёдно левой и правой ногой;
- упражнения в парах. Дети выполняют удар друг другу и останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно следует увеличивать расстояние друг от друга;

в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов;

2. Сформировать умение вести мяч ногой.

Выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы с использованием следующих подводящих упражнений:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги;
- ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом;

- ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора;
- ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга;
- выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость.

Задача третьего этапа:

Обучение двусторонней игре и элементам тактических действий. Игра проводится по упрощённым правилам, которые надо обязательно объяснить детям перед началом игры и неоднократно напоминать в процессе. Команда состоит из 5—8 человек. Опыт показывает, что для дошкольников оптимальное время игры составляет 10 минут с перерывом 2—3 минуты. Это обусловлено тем, что во время игры у детей очень высокий психоэмоциональный подъём, поэтому затягивать её не стоит. Перед началом игры проводится жеребьёвка, с помощью которой определяются сторона площадки и начальный удар. Мяч до начала удара ставится на землю в центре поля. Игроки команд располагаются за линией центрального круга. Игра начинается по сигналу судьи одним из капитанов команд. Он подбегает к мячу, выполняет удар по нему игроку своей команды. Все действия с мячом выполняются только ногами. Руками взять мяч может только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения (правила) в соответствии с поставленными задачами на данном этапе обучения.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:
спортивный зал, спортивная площадка МБОУ: Рябичевская СОШ;
спортивный инвентарь:

-мячи;
-щитки;
-мяч баскетбольный;
-мяч волейбольный;
-мяч футбольный;
-мячи теннисные;
-разметочные фишки;
-манишки (двух цветов);
-скакалки;
-секундомер;
-свисток;
-скамейка гимнастическая;
-стенка гимнастическая.

Список литературы.

Для тренера- преподавателя:

1. Бриль М.С., Отбор в спортивных играх, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
2. Филин В.П., Основы юношеского спорта, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
3. Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
4. Гриндлер К. и др., Физическая подготовка футболистов, Москва, "Физкультура и спорт", 1976 г.
5. Правила игры в футбол, Москва, "Физкультура и спорт", (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегаль Э., Футбол для юношей, Москва, "Физкультура и спорт", 1981 г.
7. Швыков И.А. Футбол в школе, Москва, 2002 г.

Для обучающихся:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
2. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное изд.
3. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с

Перечень интернет – ресурсов, необходимых для использования:

1.https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki.
2. http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-futbolu/.
3. https://videourocker.ru/sport/football.
4. Занятия по футболу https://www.youtube.com/playlist?list=PLEZ8z-r0Sec7tN3xwstqM447G7bqXEwQe
5. Методика обучения основным приемам в футболе https://www.youtube.com/results?search_query=Методика+обучения+основным+приемом+в+футболе+
6. Правила игры в футбол https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU
7. Футбол. Техника https://www.youtube.com/results?search_query=футбол
8. Ведение мяча в футболе https://www.youtube.com/results?search_query=ведение+мяча+в+футболе
9. Основные позиции игроков в футболе https://www.youtube.com/watch
10. Футбол без травм https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mfk_lks48/2812026.html
11. Профессия футболист https://profitworks.com.ua/professii/sport-i-krasota/futbolist

12. Методика обучения техническим приемам в футболе https://www.youtube.com/watch?v=KyOGYV13vy4
13. Футбол «Ведение мяча» https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E
14. Футбол. Начальное обучение владению мячом. https://www.youtube.com/watch?v=EwTMPYR7ME8

Календарно-тематическое планирование.

Сентябрь 2022 г.

Содержание занятий.	Дата.										
	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29
I. Теория											
1. Гигиена, режим, питание											
а) личная гигиена											
б) общественная гигиена	+										
в) режим дня		+									
г) режим питания			+								
д) питьевой режим				+							
2. Оказание первой медицинской помощи					+						
а) наложение повязок					+						
б) наложение шины						+					
3. Установка на игру, разбор игр								+			
4. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Медицинское обследование											
II. Практика											
Учебный материал											
1. ОФП											
а) развитие быстроты					+						+
б) развитие силы						+					
в) развитие ловкости	+						+				
г) развитие гибкости		+						+			
д) развитие прыгучести			+						+		+
е) развитие выносливости				+						+	
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. СФП											
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений	+		+		+		+		+		+
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ		+		+		+		+		+	+
3.Техническая подготовка											
а) обучение техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение техники удара по мячу ногой		+				+			+		+
г) обучение техники остановки мяча	+		+		+		+			+	+
д) обучение техники передачи	+		+		+		+			+	+

мяча ногой											
е) обучение техники удара по мячу головой		+		+				+			
ж) обучение техники вбрасывания мяча		+		+				+			
4.Тактическая подготовка											
а) обучение и индивидуальной тактике		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Самостоятельное и дистанционное обучение											
Занятия по футболу https://www.youtube.com/playlist?list=PLEZ8z-r0Sec7tN3xwstqM447G7bqXEwQe			+				+				

Октябрь 2022 г.

Содержание занятий	Дата												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
I. Теория	+							+					
1. Закаливание, массаж		+							+				
а) обтирание			+							+			
б) обливание холодной водой				+							+		
в) купание					+							+	
г) ходьба «босяком»						+							+
д) приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание)							+						
2.Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Установка на игру, разбор игр		+								+			
4.Товарищеские игры	+					+			+			+	
5. Развитие футбола в РФ и за рубежом					+								
II. Практика													
Учебный материал													
1. ОФП													
а) развитие быстроты			+						+				
б) развитие силы				+						+			
в) развитие ловкости					+						+		
г) развитие гибкости	+					+						+	
д) развитие прыгучести							+						+
е) развитие выносливости								+					
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП													
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		+
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+	
3.Техническая подготовка													
а) обучение техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение техники удара по мячу ногой		+				+				+			+
г) обучение техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+		
д) обучение техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+		
е) обучение техники удара по			+			+		+				+	

мячу головой													
ж) обучение техники вбрасывания мяча			+			+		+				+	
з) обучение техники игры вратаря			+			+		+				+	
4.Тактическая подготовка													
а) обучение индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Самостоятельное и дистанционное обучение													
Занятия по футболу https://www.youtube.com/playlist?list=PLEZ8z-r0Sec7tN3xwstqM447G7bqXEwQe		+				+					+		

Ноябрь 2022 г.

Содержание занятий	Дата												
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29
I. Теория													
1.Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Гигиена, режим, питание	+												
а) личная гигиена		+											
б) общественная гигиена			+										
в) режим дня				+									
г) режим питания					+								
д) питьевой режим						+							
II. Практика													
Учебный материал													
1. ОФП													
а) развитие быстроты								+					
б) развитие силы			+						+				
в) развитие ловкости				+						+			
г) развитие гибкости	+				+						+		
д) развитие прыгучести						+						+	+
е) развитие выносливости							+						+
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП													
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений				+		+		+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+		+		+		+		+		+		+
3.Техническая подготовка													
а) обучение техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение техники удара по мячу ногой					+				+				
г) обучение техники остановки мяча	+		+	+		+		+		+		+	
д) обучение техники передачи мяча ногой	+			+		+		+		+		+	
е) обучение техники удара по мячу головой		+					+				+		+
ж) обучение техники обманных движений и финтов					+				+				
з) обучение техники отбора мяча					+				+				

к) обучение техники игры вратаря		+			+		+				+		+
4.Тактическая подготовка													
а) обучение индивидуальной тактике	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Самостоятельное и дистанционное обучение													
Методика обучения основным приемам в футболе https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html	+			+						+		+	

Декабрь 2022 г.

Содержание занятий	Дата													
	1	2	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
I. Теория														
1.Развитие футбола в России и за рубежом	+								+					+
а) возникновение и развитие футбола				+										
б) развитие отечественного футбола	+					+								
в) развитие зарубежного футбола								+						
2.Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Закаливание, массаж		+							+					
а) обтирание			+							+				
б) обливание холодной водой				+							+		+	
в) купание					+							+		
г) ходьба «босяком»						+								
д) приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание)							+							
II. Практика														
Учебный материал														
1. ОФП														
а) развитие быстроты		+							+					
б) развитие силы				+						+				
в) развитие ловкости					+						+			
г) развитие гибкости	+					+						+		
д) развитие прыгучести							+						+	
е) развитие выносливости								+						+
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП														
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+			+
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+		+
3.Техническая подготовка														
а) обучение техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение техники удара по мячу ногой		+				+				+			+	+
г) обучение техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+		+	+

д) обучение техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+		+	+
е) обучение техники удара по мячу головой			+			+		+				+	+	+
з) обучение техники игры вратаря			+			+		+				+	+	+
4.Тактическая подготовка														
а) обучение индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражн. на восстан. дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Самостоятельное и дистанционное обучение														
Правила игры в футбол https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU		+					+				+		+	+

Январь 2023 г.

Содержание занятий	Дата									
	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
I. Теория										
1.Развитие футбола в России и за рубежом	+		+				+			
а) возникновение и развитие футбола		+		+				+		
б) развитие отечественного футбола			+		+				+	
в) развитие зарубежного футбола				+		+				+
2.Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика										
Учебный материал										
1. ОФП										
а) развитие быстроты		+							+	
б) развитие силы				+						+
в) развитие ловкости					+					
г) развитие гибкости	+					+				
д) развитие прыгучести							+			
е) развитие выносливости								+		
ж) упражнения на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП										
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+
3.Техническая подготовка										
а) обучение техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение техники удара по мячу ногой		+				+				+
г) обучение техники остановки мяча	+			+	+		+		+	
д) обучение техники передачи мяча ногой	+				+		+		+	
е) обучение техники удара по мячу головой			+			+		+		
з) обучение техники игры вратаря			+			+		+		
4.Тактическая подготовка										
а) обучение индивидуальной	+		+			+	+	+	+	+

тактике										
б) обучение групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Самостоятельное и дистанционное обучение										
Ведение мяча в футболе https://www.youtube.com/results?search_query=ведение+мяча+в+футболе		+				+				+

Февраль 2023 г.

Содержание занятий	Дата										
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	25	28
I. Теория											
1.Оказание первой медицинской помощи	+					+					
а) наложение повязок		+					+				
б) наложение шины			+					+			
в) остановка кровотечения				+					+		
г) искусственное дыхание					+					+	
д) первая помощь при обморожении						+					+
2.Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Закаливание, массаж		+							+		
а) обтирание			+							+	
б) обливание холодной водой				+							+
в) купание					+						
г) ходьба «босяком»						+					
д) приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание)							+				
Учебный материал											
1. ОФП											
а) развитие быстроты	+						+				
б) развитие силы		+						+			
в) развитие ловкости			+						+		
г) развитие гибкости				+						+	
д) развитие прыгучести					+						+
е) развитие выносливости						+					
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП											
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений	+		+		+		+		+		+
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ		+		+		+		+		+	
3.Техническая подготовка											
а) обучение техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение техники удара по мячу ногой	+			+				+			+
г) обучение техники остановки мяча		+	+		+		+		+		
д) обучение техники передачи			+		+		+		+		

мяча ногой											
е) обучение техники удара по мячу головой				+		+				+	
ж) обучение техники вбрасывания мяча				+		+				+	
з) обучение техники игры вратаря	+			+		+		+		+	+
4.Тактическая подготовка											
а) обучение индивидуальной тактике				+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Самостоятельное и дистанционное обучение											
Основные позиции игроков в футболе https://football-esthete.ru/pozicii-v-futbole/			+					+			+

Март 2023 г.

Содержание занятий	Дата												
	2	3	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
I. Теория													
1.Гигиена, режим, питание	+						+						
а) личная гигиена		+						+					
б) общественная гигиена			+						+				
в) режим дня				+						+			
г) режим питания					+						+	+	+
д) питьевой режим						+							
2.Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Закаливание, массаж		+							+				
а) обтирание			+							+			
б) обливание холодной водой				+							+		
в) купание					+								
г) ходьба «босяком»						+					+		
д) приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание)							+					+	+
4.Развитие футбола в России и за рубежом	+		+				+					+	+
а) возникновение и развитие футбола		+		+				+					
б) развитие отечественного футбола			+		+				+			+	+
в) развитие зарубежного футбола				+		+				+		+	
Учебный материал													
1. ОФП													
а) развитие быстроты		+						+				+	+
б) развитие силы									+				
в) развитие ловкости				+						+			
г) развитие гибкости	+				+						+	+	+
д) развитие прыгучести						+							
е) развитие выносливости							+						
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП													
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+		+		+		+		+			+
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+				+		+		+		+	+	
3.Техническая подготовка													
а) обучение техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение техники ведения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

мяча ногой													
в) обучение техники удара по мячу ногой		+			+				+			+	+
г) обучение техники остановки мяча	+			+		+		+		+		+	+
д) обучение техники передачи мяча ногой	+			+		+		+		+			
е) обучение техники удара по мячу головой			+		+		+				+	+	+
з) обучение техники игры вратаря			+		+		+				+	+	+
4.Тактическая подготовка													
а) обучение индивидуальной тактике	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Самостоятельное и дистанционное обучение													
Футбол без травм https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mfk_lks48/2812026.html		+			+					+		+	+

Апрель 2023 г.

Содержание занятий	Дата												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
I. Теория													
1.Установка на игру, разбор игр				+			+				+		
2.Товарищеские игры			+			+				+			+
3.Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика													
Учебный материал													
1. ОФП													
а) развитие быстроты		+							+				
б) развитие силы				+						+			
в) развитие ловкости					+						+		
г) развитие гибкости	+					+						+	
д) развитие прыгучести							+						+
е) развитие выносливости								+					
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП													
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		+
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+	
3.Техническая подготовка													
а) обучение техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение техники удара по мячу ногой		+				+				+			+
г) обучение техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+		
д) обучение техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+		
е) обучение техники удара по мячу головой			+			+		+				+	
з) обучение техники игры вратаря			+			+		+				+	
4.Тактическая подготовка													
а) обучение индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Самостоятельное и													

дистанционное обучение													
Профессия футболист https://profitworks.com.ua/professii/sport-i-krasota/futbolist		+					+					+	

Май 2023 г.

Содержание занятий	Дата											
	2	4	6	11	13	16	18	20	23	25	27	30
I. Теория												
1.Закаливание, массаж												
а) обтирание												
б) обливание холодной водой					+							
в) купание							+					
г) ходьба «босяком»									+			
д) приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание)										+		
2.Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Оказание первой медицинской помощи	+					+						
а) наложение повязок		+					+					
б) наложение шины			+					+				
в) остановка кровотечения				+					+			
г) искусственное дыхание					+					+		
д) первая помощь при обморожении						+					+	+
II. Практика												
Учебный материал												
1. ОФП												
а) развитие быстроты		+						+				
б) развитие силы									+			
в) развитие ловкости				+						+		
г) развитие гибкости	+				+						+	+
д) развитие прыгучести						+						
е) развитие выносливости							+					
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП												
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+		+		+		+		+		
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+				+		+		+		+	+
3.Техническая подготовка												
а) обучение техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение техники удара по мячу ногой		+			+				+			
г) обучение техники остановки	+			+		+		+		+		

мяча												
д) обучение техники передачи мяча ногой	+			+		+		+		+		
е) обучение техники удара по мячу головой			+		+		+				+	+
ж) обучение техники вбрасывания мяча			+		+		+				+	+
з) обучение техники игры вратаря			+		+		+				+	+
4. Сдача контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП.												
5.Тактическая подготовка												
а) обучение индивидуальной тактике	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Самостоятельное и дистанционное обучение												
Методика обучения техническим приемам в футболе https://www.youtube.com/watch?v=KyOGYV13vy4		+				+				+		