

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивной подготовки «Спортивная школа № 2 города Новоалтайска»
(МБУ ДО СП СШ № 2 г. Новоалтайска)**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «10» февраля 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СП
СШ № 2 г. Новоалтайска
Е.В. Рудмин
«10» 02 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый
Программа рассчитана на обучающихся 7-19 лет
Срок реализации программы: не менее 12 лет

Автор составитель:
Васильченко О.Г.,
заместитель директора
по спортивной подготовке

г. Новоалтайск 2023 год

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика общеобразовательной общеразвивающей программы....	5
III. Система контроля.....	9
IV. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	29
V. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	30
VI. Материально-техническое обеспечение.....	37
VII. Воспитательная работа (отражается в плане воспитательной работы)..	39
VIII. Список литературы.....	45

I. Общие положения

Футбол (от английского «foot»- нога и «ball» - «мяч») - это игра двух команд на специальном поле, цель которой - забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Секрет популярности футбола сравнительно прост - это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Важна роль занятий футболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закаливания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость. Игра в футбол позволяет достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности. В программе отражены задачи для спортивно-оздоровительной группы, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки, воспитательная работа и медико-биологический контроль.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее - «образовательная программа») разработана в соответствии с:

- Законом РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Методическими рекомендациями кафедры дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»
- С учетом условий и особенностей работы МБУ ДО СП СШ № 2 г. Новоалтайска

Физкультурно-спортивная направленность - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности развитие интеллекта спортсмена, воспитание его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Общей целью данной программы является физическое развитие детей с учетом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол, обучение технико-тактическим навыкам игры, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся
- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений

Программа рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году.

Программа рассчитана для групп начальной подготовки (НП), групп тренировочного этапа (ТГ) и групп совершенствования спортивного

мастерства (ССМ).

Настоящая программа состоит из двух частей:

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах ТГ и ССМ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение лиц, проходящих спортивную подготовку знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта футбол;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- в области технико-тактической и психологической подготовки;

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол для МБУ ДО СП СШ № 2 г. Новоалтайска (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Минспорта России от 25 октября 2019 г. № 880).
- Приказ № 645 от 16 августа 2013 г. «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку».
- На основании Устава МБУ ДО СП СШ № 2 г. Новоалтайска.

II. Характеристика общеобразовательной общеразвивающей программы.

Футбол - это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная

футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами. Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забили своей команде. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

-умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспособляться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега)

- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения;

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом.

- совершенствуется функциональная деятельность организма;
- обеспечивается правильное, физическое развитие;
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Также занятия футболом - благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников;

Проведение тренировочных занятий является обязательным условием чёткой организации учебно-тренировочного процесса любой команды. При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия.

К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе - это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом,

применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - формирование культуры движений, обогащение физическими упражнениями общей и специальной футбольной направленности - воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и футболу в частности - освоение знаний о ценностях физической культуры и футбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение образовательной программы - участие в районных и областных мероприятиях - наличие обучающихся победителей и призеров соревнований - включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10% обучающихся

Отличительные особенности программы. Основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса, занимающихся к данному виду спорта.

Возраст обучающихся. Данная образовательная программа предусмотрена для обучения детей в возрасте от 11 до 12 лет, прошедшие подготовку стартового уровня. Программа разработана и обоснована целесообразностью как одновозрастного, так и разновозрастного состава групп.

Уровень	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Срок обучения	Возрастной состав	Минимальная наполняемость групп (количество человек)
Базовый	216	6	1 год	11-12 лет	15 человек

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Ожидаемые результаты. В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (сентябрь и май)

- контрольные и товарищеские игры;
- контрольные нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и центра в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Требования к объему

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До гола	Свыше гола	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364	468	520

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» начальной подготовки

Дата	Месяц/ тема	Часы
	сентябрь	30
04.09	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице	2,5
06.09	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений	2,5
08.09	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	2,5
11.09	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2,5
13.09	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2,5
15.09	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	2,5
18.09	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2,5
20.09	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5

	Подвижная игра «Поймай мяч».	
22.09	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
25.09	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	2,5
27.09	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
29.09	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
	октябрь	30
02.10	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	2,5
04.10	Совершенствование упражнения с набивными мячами Упражнения с партнером.	2,5
09.10	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	2,5
11.10	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	2,5
13.10	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2,5
16.10	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	2,5
18.10	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	2,5
20.10	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	2,5
23.10	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2,5
25.10	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
27.10	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
30.10	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2,5
	ноябрь	32
01.11	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2
03.04	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом	2,5
06.11	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2,5
08.11	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2,5
10.11	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2,5
13.11	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2,5
15.11	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	2,5
17.11	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	2,5
20.11	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
22.10	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2,5
24.11	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
27.11	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
29.11	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2,5
	декабрь	32
01.12	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбиванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	2
04.12	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без	2,5

	фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	
06.12	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	2,5
08.12	Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	2,5
11.12	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	2,5
13.12	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2,5
15.12	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2,5
18.12	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2,5
20.12	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	2,5
22.12	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	2,5
25.12	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
27.12	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
29.12	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
	январь	27
08.01	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2
10.01	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2,5
12.01	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2,5
15.01	Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	2,5
17.01	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	2,5
19.01	Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	2,5
22.01	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2,5
24.01	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
26.01	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
29.01	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
31.01	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
	февраль	30
02.02	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2,5
05.02	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	2,5
07.02	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2,5
09.02	Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	2,5
12.02	Совершенствование кувырка вперед - прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	2,5
14.02	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.	2,5
16.02	Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2,5
19.02	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение	2,5

	всех видов отбора мяча	
21.02	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
23.02	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
26.02	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
28.02	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
	март	30
01.03	Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	2,5
04.03	Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	2,5
06.03	Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол	2,5
11.03	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5x5, 6x6.	2,5
16.03	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обвод ки с помощью обманных движений (финтов).	2,5
15.03	Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5x5, 6x6.	2,5
18.03	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	2,5
20.03	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
22.03	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
25.03	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
27.03	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
29.03	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
	апрель	32
01.04	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5x5, 6x6.	2
03.04	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	2,5
05.04	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5x5, 6x6.	2,5
08.04	Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	2,5
10.04	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5x5, 6x6.	2,5
12.04	Игры в футбол 5x5, 6x6. Жесты судей	2,5
15.04	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2,5
17.04	Игры в футбол 5x5, 6x6. Жесты судей	2,5
19.04	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
22.04	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
24.04	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
26.04	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2,5
29.04	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером	2,5
	май	32
01.05	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5x5, 6x6.	2
03.05	Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	2,5
06.05	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5x5, 6x6.	2,5
08.05	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2,5

13.05	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2,5
15.05	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2,5
17.05	Двусторонняя учебная игра.	2,5
20.05	Двусторонняя учебная игра.	2,5
22.05	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке.	2,5
24.05	Совершенствование упражнения с набивными мячами	2,5
27.05	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.	2,5
29.05	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке..	2,5
31.05	Упражнения с партнером	2,5
	ИЮНЬ	27
03.06	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2
05.06	Двусторонняя учебная игра.	2,5
10.06	Двусторонняя учебная игра.	2,5
12.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2,5
14.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2,5
17.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2,5
19.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2,5
21.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2,5
24.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2,5
26.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2,5
28.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2,5
	ИЮЛЬ	10
03.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2
05.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2
10.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2
12.06	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2
	Контрольных испытаний. Игра в футбол	2

Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах (уровнях) подготовки по виду спорта "футбол"

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			7-9	35-39	42-48	30-34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)			2-4	6-8	6-8	12-14
2.	Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)		1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
4.	Инструкторская и судейская практика (%)			2-3	2-3	3-4	2-3
5.	Медицинские и медико-биологические	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

**Годовой учебный график в группах начальной подготовки
1 года обучения**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46										6		
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Избранный вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	152
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Годовой учебный график в группах начальной подготовки
2-3 года обучения**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46										6		
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	74
Избранный вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	152
Самостоятельная работа	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												

Годовой учебный график в учебно-тренировочных группах 1 и 2 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46											6	52
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	68
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	106
Избранный вид спорта	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16	16	172
Самостоятельная работа	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	40
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	38	38	38	38	39	39	40	40	40	40	40	38	468

Годовой учебный график в учебно-тренировочных группах 3, 4, 5 годов обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46											6	52
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	112
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	12	10	10	10	130
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Избранный вид спорта	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20	20	210
Самостоятельная работа	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	40
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	51	51	51	51	51	51	52	52	53	51	55	55	624

Структура системы многолетней подготовки футболистов.

Программа рассчитана на реализацию в течение 12 лет подготовки юных футболистов с 7 до 19.

- начальной подготовки (НП) (3 года);
- тренировочный этап (ТЭ) (5 лет);
- совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);

- высшего спортивного мастерства (без ограничений).

Каждый из них имеет свою продолжительность и направлен на решение определённых задач.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки футболистов в МБУ ДО СП СШ № 2 г. Новоалтайска характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приёмам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;

- расширением вариативности используемых игровых приёмов и взаимодействий;

- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- ростом объёма выполняемых тренировочных нагрузок;

- повышением интенсивности занятий.

Процесс подготовки спортсменов можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль подготовки.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учёта следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты;

- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Этап многолетней подготовки	Длительность Этапа	Преимущественная направленность тренировки
Этап предварительной подготовки	3 года	Укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств. Определение вида спорта для последующих занятий.
Этап начальной спортивной специализации	2 года	Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки). Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация).
Этап углубленной специализации	3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в спорте. Совершенствование волевых качеств.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Совершенствование техники и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата; Повышение функциональных возможностей организма; Достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации; Участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов; Сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Продолжительность этапов подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Продолжительность этапов подготовки по общеобразовательной (общеразвивающей) программе, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6

**Соотношение объемов видов подготовки.
Соотношение видов подготовки в структуре учебно - тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол"**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			7-9	35-39	42-48	30-34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)			2-4	6-8	6-8	12-14
2.	Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)		1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
4.	Инструкторская и судейская практика			2-3	2-3	3-4	2-3
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Всего игр	22	22	25	30	35	48

Режимы учебно- тренировочной работы

В основу комплектования спортивных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

Общий объём годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с ТГ свыше 2-х лет обучения.

На период тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливается:

- для групп начальной подготовки и тренировочных группах — по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения;

- для групп спортивного совершенствования — по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

Режим работы и наполняемость групп для учащихся спортивных школ, обучающихся в специализированных классах общеобразовательных школ с продленным днём обучения, устанавливается по наивысшему результату и наполняемости соответствующих учебных групп.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в тренировочных группах 4-х часов.

Годовой учебно-тренировочный план

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировочных занятий в	156	208	260	364	468	520

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных

соревнованиях (Участия в соревнованиях проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий центра):

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»; изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных

соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

	Контрольные упражнения (виды тестов)	Возраст (лет)		
		6-10	11-13	14-16
1	Бег 30 м (сек.)	6,3-6,4	5,9-5,8	5,7-5,6
2	Бег 800 м (мин., сек.)	4,20-4,10	4,00-3,50	3,40-3,30
3	Прыжок в длину с места (см.)	130-140	150-160	160-170
4	Сгибание и разгибание рук в упоре	10-15	16-21	22-27
2	Бег 800 м (мин., сек.)	4,20-4,10	4,00-3,50	3,40-3,30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
7.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,4
8.	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более	
			12,4	12,6
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
10.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			360	300
11.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
12.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	

11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)			
12.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более
			2,2 2,3
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			190 170
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			20 16
16.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более
			9,5 9,8
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее
			6 4
18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			28,5 31,8
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,4 2,7	
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,0 2,3	
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2 4,5	
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,0 4,2	
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230 215	

6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			710	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	14
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

IV. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально- групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, беседа, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

1.Подготовительная часть

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

2.Основная часть

Задача: Формирования двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению программы физических упражнений; воспитание потребности и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3. Заключительная часть

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

V. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;

- спортивный массаж (ручной и вибрационный);

- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической

работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Знакомство с видом спорта. История центра, достижения и традиции. Правила поведения в центре, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося центра.

Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в центре, на учебно-тренировочных занятиях.

Правила дорожного движения. Правила поведения на тротуаре. Сигналы светофора и регулировщика. Правила перехода проезжей части по регулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части по нерегулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части при выходе из общественного транспорта. Правила при движении на велосипеде. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Поле (спортивный зал) для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Подготовка места для соревнований, информация.

Основы техники и тактики игры в футбол. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Индивидуализация техники. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Основы тактических взаимодействий. Командные взаимодействия в нападении и защите. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе, городе и области.

Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Участие российских футболистов в международных турнирах. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом.

Тактическая подготовка

Простейшие тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления). Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот. Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар). Игры в футбол в ограниченном составе 4х4, 5х5, 6х6, 7х7, 8х8, 9х9 на ограниченных площадках.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения. Упражнения для ног: различные маховые движения, вращение, сгибание и разгибание, отведение и приведение. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах. Упражнения с инвентарем. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом и без мяча, бегом, прыжками, с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, с использованием инвентаря и без него, с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Беговые и прыжковые упражнения, метание на дальность и в цель.

Спортивные игры. Игры различных видов спорта по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Развитие быстроты. Быстрота - способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший отрезок времени. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки из различных исходных положений (стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте), эстафеты с элементами старта, подвижные игры, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на

дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10- 15 м медленно и т.д.) без мяча и с мячом, подвижные игры. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.), бег с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.п.), челночный бег в различных вариациях, бег с повторением движений партнера без мяча и с мячом.

Развитие ловкости. Ловкость - это комплексное качество, характеризующееся, способностью быстро осваивать двигательные действия, а также способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения для развития ловкости: упражнения с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, перекаты влево, вправо и т.п.), прыжковые упражнения на месте и в движении в различных вариациях (без инвентаря и с инвентарем, с выполнением дополнительных движений, например, имитация удара ногой), бег с препятствиями (обегание стоек, фишек, конусов, партнеров), эстафеты, упражнения с мячами и без мячей, подвижные игры.

Развитие гибкости. Гибкость - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат), упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, гимнастической скамейка).

Развитие общей выносливости. Общая выносливость - это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Упражнения для развития общей выносливости: бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, длительный бег, бег с рывками по звуковому сигналу, с изменением интенсивности, с изменением направления движения.

Развития специальной выносливости. Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы специфического характера и преодолению утомления в условиях соревновательной деятельности. Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений без мяча и с мячом, переменный бег (несколько повторений в серии), многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек ударами по воротам; с

увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками), выполнение технико-тактических упражнений на фоне усталости, игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшением по численности составом.

Развития силы. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением (например, приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением), без отягощения (например, выпрыгивание из полного приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения с сопротивлением (например, лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера), упражнения с инвентарем (например, вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность).

Техническая подготовка

Техника передвижения. Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямлением ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

Ведение мяча. Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъема и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение), внутренней частью подъема (дает возможность выполнить перемещение по дуге), внутренней стороной стопы (позволяет существенно

менять направление движения), внешней частью подъема (дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления).

Остановка мяча. Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром, остановки мяча с переводом в сторону (вправо, влево) внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча грудью (основана на амортизации и уступающего движения), остановка мяча головой.

Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), внутренней (используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций), средней (по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема) и внешней (наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов) частями подъема, носком (выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Удары по мячу головой. Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу) и его варианты: без прыжка, в прыжке, с поворотом, в падении. Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

Отбор мяча. Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева), в подкате (в падении выброс ноги вперед при сближении с соперником), отбор толчком плеча (должен выполняться в соответствии с правилами игры, игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровые расстояния плечом и только в плечо).

Обманные движения (финты). Финты применяют с целью

преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уходом (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения), уход выпадом (игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева), уход с переносом ноги через мяч, ложным ударом по мячу ногой, ложным ударом по мячу головой, остановкой мяча (с наступанием подошвой и без наступания), остановкой грудью и головой (ложная остановка мяча).

Вбрасывание мяча. Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

Участия в соревнованиях проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий центра.

VI. Материально-техническое обеспечение.

Дидактические материалы.

На занятиях используются наглядные пособия, раздаточные материалы, задания, упражнения.

- Типовая программа
- Футбольное поле с естественным, искусственным покрытием
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»)
- Футбольные мячи
- Медицинбол
- Вратарские перчатки
- Сетка для мячей

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих спортивную подготовку, регламентируются правилами футбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки в футболе и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Минимальный уровень бюджетной гарантированности обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием (в % от расчетного уровня).

Минимальный перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для реализации образовательной общеразвивающей программы.

№ п/п	Наименование	Единица Измерения	Количество Изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	48
3	Фишки для разметки	штук	30
4	Ворота футбольные	штук	4
5	Форма футбольная	штук	50
6	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
7	Балансировочная подушка	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8	Форма для вратаря	штук	2
9	Сетка футбольная	комплект	5
10	Медицинбол	штук	2
11	Сумка-баул на 15 ф/б мячей	штук	2
Спортивная экипировка			
12	Манишка футбольная	штук	26
13	Перчатки вратаря	штук	4
14	Жилет спортивный	штук	40

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Форма для вратаря	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Перчатки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

	ые для вратаря		ося								
3.	Манишка футбольная	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Форма игровая футбольная	комплект	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Жилет спортивный	штук	на обучающег ося	1	1	2	1	2	1	2	1
6.	Щитки футбольные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

VII. Воспитательная работа (отражается в плане воспитательной работы)

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса. Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы. Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы. Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания,

обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов. Формы организации воспитательной работы в центре носят как групповой, так

и индивидуальный характер, воспитание, как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры. В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в центре, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	В течение года

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.			
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ. ред. Никитушкина В.Г.- М.: Квант- С,1994.
4. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. (Ред.) - Футбол. Учебник для институтов физической культуры - 1999
6. Андреев, С.Н. Футбол в школе/ С.Н. Андреев. - М.:1986.
7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). - М.: ФиС, 1986.
8. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1986
9. Матвеев, Л., Новиков, А. Теория и методика физического воспитания . Учебник для институтов физкультуры/Л. Матвеев, А.Новиков - М.:ФиС, 1986
- 10.Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996.
11. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.
- 12.Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
- 13.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 14.Годик МЛ. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
- 15.Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
- 16.Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
- 17.Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
- 18.Голомазов С.В. Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
- 19.Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
- 20.Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков - М.: Советский спорт, 2010.

21. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для институтов ФК / В.П. Губа. - М.: Терра-спорт, 2003.
22. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, П.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
23. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. - М.: Советский спорт, 2008.
24. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.
25. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010.
26. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
27. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
29. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Краснодар 1997.
30. Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. И.М. Люкшинова. - М.: Советский спорт ТВТ Дивизион, 2006.
31. Качалин Г.Д. Тактика футбола. ФиС, 1986 г.
32. Козловский В.И. Юный футболист. ФиС, 1974 г.
33. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на р; личных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Омск, 1998.
34. Лаптев А.П. Режим футболиста. ФиС, 1983 г.
35. Матвеев ЛИ. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
36. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. ФиС, 1988 г.
39. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной техники тактической подготовки юных футболистов: автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1990.
40. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
41. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
42. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2003.
43. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография М.: Физическая культура, 2007.
44. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
45. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
46. Чирва Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис.... д-ра пед. наук. - М., 2008.

47. Шамардин ЛМ. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: автореф. дис.... д-ра пед. наук. - М., 2000.
48. Штундер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. ФиС, 1970 г.
49. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
50. Методические рекомендации РФС по подготовке футболистов.
51. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
52. Интернет-ресурсы:
53. <http://www.ffmd.ru/>
54. <http://www.footballufo.ru/>
55. www.rfs.ru