Принята на Педагогическом  **Утверждаю:**

совете Директор \_\_\_\_\_\_ Чомаев В.Д.

Протокол №\_\_\_\_\_ от Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_

«01» сентября 2016 г. «01» сентября 2016 г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Медвежьегорская детско-юношеская спортивная школа №2»

****РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****

****СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП****

Вид спорта: футбол

Срок реализации: До 1 года

Возраст обучающихся: 6-8 лет

**автор:**

**тренер-преподаватель**

**Михайлов Василий Васильевич**

**(кв. категория-высшая)**

**г. Медвежьегорск**

**2016 год**

**Содержание**

1. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3 стр.

2. Основные задачи реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4 стр.

3. Характеристика футбола как игрового командного вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4 стр.

4. Учебный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6 стр.

5. Содержание программного материала\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7 стр.

5.1 Теоретическая часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7 стр.

5.2 Практическая часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16 стр.

5.2.1 Общая физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16 стр.

5.2.2 Специальная физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 17 стр.

5.2.3 Техническая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 18 стр.

5.2.4 Тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 19 стр.

5.2.5 Интегральная подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_ 20 стр.

5.2.6 Соревновательная деятельность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 21стр.

6. Воспитательная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 21 стр.

7. Планируемые результаты обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_23 стр.

8. Перечень информационного обеспечения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_25 стр.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу для спортивно-оздоровительного этапа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р; Закона Республики Карелия от 20 декабря 2013 года № 1755-ЗРК «Об образовании»; государственной программы Республики Карелия «Развитие образования в Республике Карелия» на 2014-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Карелия от 20 июня 2014 года № 196-П; Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Приказа №293 от 13 августа 2015 года Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия «Методические рекомендации по осуществлению деятельности организации, реализующих образовательные программы ,программы спортивной подготовке в области физической культуры и спорта», Санитарно-Эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, 2.4.4.3172-14,утвержденные постановлением №41 от 04.07.2014 г.., в соответствии с общеобразовательной программой МКОУДО «Медвежьегорская ДЮСШ №2».

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;

2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и

специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4)неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. (Табл. №1).

**Цель программы -** 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 навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

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

**Образовательная цель:** создание условий для гармоничного развития личности ребенка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

тренировочных нагрузок; совершенствование технического и тактического мастерства; целевая установка на спортивное совершенствование; повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений.

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление, уже на этапе начальной подготовки не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования.

**2. Основные задачи реализации программы:**

- на спортивно-оздоровительном этапе:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* освоение основ техники избранного вида спорта;

1. **Характеристика футбола как игрового командного вида спорта**

Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли  столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием – футбол.

Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

Детские, юношеские группы футбола – самые посещаемые спортивные направления. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности. Кроме того, для детейфутбол – прекрасный отдых от учёбы.

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 навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активностьи чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Условия реализации программы (материально-техническое-оснащение)

Материальная база – комплекс материальных и технических средств, необходимых и предназначенных для обеспечения спортивной подготовки спортсменов-волейболистов отделения волейбол в соответствии с программой спортивной подготовки.

Для успешной реализации настоящей программы имеется:

1.Футбольное поле (стандартных размеров).

2.Раздевалки.

3. Инвентарь:

* мячи для футбола
* для мини футбола
* фишки
* ворота
* форма
* сетки
* гантели;
* набивные мячи;
* скакалки;
* гимнастические скамейки;
* гимнастическая стенка;
* резиновые амортизаторы;
* гантели различной массы;
* гимнастические маты;
* барьеры разной высоты;

**Учебно-тематический план**

Учебный план программы рассчитан на 41 неделю. В эти недели могут проводиться спортивно-оздоровительные лагеря, которые организуются для обеспечения непрерывного образовательного процесса, оздоровления и активного отдыха обучающихся. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **подготовки** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **Итого** |
| **Обязательная (инвариативная) часть** | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | 5 | 6 | 6 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |  |  | **35** |
| **Специальная физическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **10** |
| **Вариативная часть. Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | **10** |
| История и развитие футбола | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Правила, футбола, соревнований |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Требования техн. без. при занятиях футболом |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 2 |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 |  | **15** |
| **Тактическая подготовка** |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | **6** |
| **Интегральная** |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **8** |
| **Соревновательная деятельность** | | | | | | | | | | | | **8** |
| **Учебные** |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| **Контрольные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дополнительные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |
| **КН** (промежуточная и итоговая аттестация) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЧАСОВ**  **В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ** | 8 | 9 | 9 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 |  | **82** |

****4. Содержание программного материала****

Главной предпосылкой, которая характеризует готовность к освоению учебного материала, является физическая, двигательная (в том числе координационная) и психическая готовность ребенка.

Тренировочные занятия на первом году этапа начальной подготовки в основном носят игровой характер, формируя значительный объем двигательных действий. Подвижные игры развивают всесторонние качества юного спортсмена. Используя бег, прыжки, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это должно отводится 40% времени для занятий с мячом для ознакомления с техническими приемами.

Возрастные особенности детей младшего возраста позволяют целенаправленно действовать на развитие ловкости, гибкости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В этом возрасте необходим индивидуальный подход к ребенку.

**5.1.Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам избранного вида спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование.

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тематика теоретического материала:**

* 1. **История развития футбола**

Современный футбол начал свой путь в XII веке в средневековой Англии. Тогда в футбол играли на рыночных площадях и даже на узких кривых улицах. Играли с утра до вечера. Численность играющих превышала 100 человек, при этом почти никаких ограничений не существовало. Можно было играть как руками, так и ногами, разрешалось хватать игрока, владеющего мячом, сбивать его с ног. Как только игрок овладевал мячом, за ним тотчас устремлялась веселая, буйная толпа играющих. В результате рушились торговые палатки, в щепки разносились базарные ларьки. В деревнях даже реки не служили игрокам преградой. Случалось, что некоторые игроки тонули при переправе, но этого порой даже не замечали. Один писатель из Англии писал, что у них “щеки в синяках, ноги, руки и спины переломаны, выбитые глаза, носы, полные крови...”. А путешественник Гастон де Фуа, наблюдая за игрой в футбол, воскликнул: “Если англичане называют это игрой, то, что же они называют дракой?!”

Все эти нарушения не остались незамеченными среди церковников и феодалов. Вскоре они потребовали запретить футбол. Эта игра казалась им слишком опасной: частенько под предлогом игры в футбол собирались недовольные. Особенно неистовствовали церковники, называвшие футбол “выдумкой дьявола”. Покровительствуя феодалам, король Эдуард II в 1313 году запретил футбол в городе. Поэтому игры стали проводиться на пустырях за городом.

Король Эдуард III в 1333 году приказал шерифам преследовать праздные занятия игрой в мяч, указывая на то, что “стрельба из лука заброшена из-за бесполезных и беззаконных игр в футбол” .Англичане не упускали возможности подать королям петиции с просьбой отменить запрет, но всякий раз получали отказ.

В 1389 году Ричард II запретил футбол в пределах всего королевства. Были установлены самые суровые наказания, вплоть до смертной казни.

Но, несмотря на запреты, народ продолжал играть в футбол. И уже в 1592 году в Шотландии запрет на футбол был снят, а в 1603 году этому примеру последовала и Англия. Народ сумел защитить свою любимую игру, но еще долго футбол считался “подлой”, “плебейской” игрой.

На Руси тоже издавна существовали игры с мячом, напоминающими футбол. Одна из таких игр называлась “шалыгой”: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями. В. Г. Белинский писал, что “в играх и забавах русского народа отразились простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств”,

На игру в мяч русские люди шли охотнее, чем в церковь, поэтому именно церковники в первую очередь призывали к искоренению народных игр. Больше всех неистовствовал глава староверов-раскольников протопоп Аввакум, который яростно призывал… сжигать участников игр!

Однако многолетние попытки королей и царей пресечь эту “опасную” игру потерпели неудачу. Футбол оказался сильнее запретов, благополучно жил и развивался, приобрел современную форму и стал олимпийским видом спорта. В 1908 году футбол был включен в программу Олимпийских игр.

В наши дни футбол пользуется всенародным признанием. И сейчас трудно представить себе жизнь любой страны без футбольных матчей.

Людей всегда интересовал вопрос о том, кто же изобрел эту игру. Но в истории не указывается ни год, ни место рождения футбола. Археологические раскопки доказали, что некий “предок” футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи. Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами являлась любимым занятием китайских воинов - это было две тысячи лет назад до нашей эры. Они считают, что истоки футбола находятся в Древнем Риме и в столь же древней Греции.

В разных странах много-много лет назад люди собирались на городских площадях или пустырях и играли в мяч. Эти игры напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее число раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иной раз по нескольку сот человек.

Существовало множество разновидностей современного футбола, например, римский “гарпастум” или грузинская игра под названием “дело”. А французский историк футбола М. Нефферкорн утверждал, что прямым предком современного футбола можно смело назвать “ла суль” — игру, уже тогда ставшую популярной на родине этого историка. Эта игра заключалась в том, что две команды гоняли кожаный мяч, наполненный тряпками или воздухом.

Многие итальянские историки считают, что современный футбол произошел от “кальчио” — игры, распространенной в XVI веке во Флоренции. А в качестве доказательства приводят тот факт, что в “кальчио” играли кожаным мячом на полях размерами 100х50 м.

Но именно в Англии футболу впервые дали такое название и поэтому у англичан есть все основания считать себя родоначальниками этой игры. Как ни странно, это событие произошло не при официальном признании игры, а при... ее запрещении, когда король Эдуард III в специальном указе обратил внимание шерифов Лондона на то, что стрельба из лука, столь полезная для молодежи, ушла на второй план из-за увлечения разного рода бесполезными и “беззаконными” играми наподобие футбола.

Первая в мире футбольная ассоциация была образована именно в Англии в 1863 г. Появились и первые клубы футболистов. Здесь же были разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание.

Дата 26 октября 1863 г. стала памятной для поклонников футбола, так как в этом году в лондонской таверне на Грей Куин-стрит представители новоиспеченных клубов выработали новые правила игры. Представитель одного из клубов изложил проект первого футбольного кодекса из девяти пунктов. Пункты эти были компромиссными: подразумевали игру и ногами и руками.

Но сторонники игры только ногами, согласившись для вида продолжать бурные дебаты, на следующем собрании — в Кембридже —выработали свой окончательный свод подлинно футбольных законов. 8 декабря 1863 г. эти законы вошли в силу. Три из тринадцати параграфов безоговорочно запрещали игрокам касаться мяча руками в самых различных ситуациях (даже вратарям). Так родился современный футбол. А приверженцы игры и руками и ногами выделились в новую ассоциацию — регбийную.

Лишь в 1871 г. голкиперы получили право играть руками в пределах вратарской площадки, а спустя еще 31 год — на всей штрафной площади.

Листая страницы истории, убеждаешься, что футбол в его современном виде рождением своим во многом обязан именно англичанам. Это они в 1878 г. дали права гражданства судейскому свистку (прежде арбитры подавали сигналы либо школьным звонком-колокольчиком, либо просто голосом). Да и сами судьи впервые появились на английских полях. Все спорные вопросы на заре футбольной юности решали капитаны команд. Англичане по предложению мистера Броди, владельца ливерпульской фабрики по производству рыболовных снастей, в 1890 г. “одели” в сети футбольные ворота.

Об игре в мяч, похожей на футбол, издавна знали и в нашей стране. Вот, к примеру, что еще в середине XIX века отмечал в “Очерках бурсы” писатель Н. Г. Помяловский: “На левой стороне двора около семидесяти человек играют в килу — кожаный, набитый волосом мяч величиной с человеческую голову. Две партии сходились стена на стену: один из учеников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка — при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть забежав в лагерь неприятеля и выждав, когда перейдет на его сторону мяч, прогонять его до города — назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею”.

Можно не сомневаться, что игры подобного рода — предки современного футбола. Даже в том, о чем нам “только что” поведал Н. Г. Помяловский, можно уловить это родство: игра велась кожаным мячом, команда на команду; цель игры — ногами загнать мяч в определенное место.

Современный футбол в России узнали лет сто назад в портовых и промышленных городах. В порты его “завозили” моряки-англичане, а в промышленные центры — иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках России работало довольно много. Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве.

С 1872 г. берет начало история международных встреч по футболу. Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии, положивший начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. В первой международной встрече — первая нулевая ничья. С 1884 г. на Британских островах начали проводить первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии — так называемые международные чемпионаты Великобритании. Первые лавры победителей достались шотландцам. В дальнейшем перевес чаще имели англичане.

Родоначальники футбола выиграли и три из четырех первых олимпийских турниров — в 1900, 1908и 1912 г. В канун V Олимпиады будущие победители футбольного турнира побывали в России и трижды всухую разгромили сборную Петербурга —14:0, 7 :0 и 11:0.

Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве — в 1909-м. Еще через год-два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери составили Всероссийский футбольный союз.

...Начало 20-х гг. было временем, когда англичане уже утратили былой перевес во встречах с командами континента. На Олимпийских играх 1920 г. они уступили норвежцам (1:3).

Этот турнир стал началом многолетней блестящей карьеры одного из выдающихся вратарей всех времен Рикардо Заморы, с именем которого связаны блестящие успехи сборной Испании.

Еще перед первой мировой войной больших успехов добилась сборная Венгрии, славившаяся прежде всего нападающими (сильнейшим среди них был Имре Шлоссер).

В те же годы отличились и футболисты Дании, уступившие на Олимпийских играх 1908 и 1912 гг. лишь англичанам и имевшие в своем активе победы над любительской сборной Англии. В датской команде той поры выдающуюся роль играл полузащитник Харальд Вор (выдающийся математик, брат знаменитого физика Нильса Бора, к тому же отменно защищавшего ворота футбольной сборной Дании).

Подступы к воротам сборной Италии оберегал тогда великолепный защитник (пожалуй, лучший в европейском футболе того времени) Ренцоде Векки.

Помимо названных команд в элиту европейского футбола входили сборные Бельгии и Чехословакии. Бельгийцы стали олимпийскими чемпионами 1920 г., а чехословацкие футболисты — второй командой этого турнира.

Олимпийские игры 1924 г. открыли футбольному миру Южную Америку: золотые медали победителей выиграли футболисты Уругвая, одолев югославов и американцев, французов, голландцев и швейцарцев.

Взгляните на футбольное поле во время матча. Игроки бегают и прыгают, падают и быстро встают, делают самые разнообразные движения ногами, руками, головой. Как обойтись тут без силы и выносливости, быстроты и ловкости, гибкости и расторопности! А сколько радости переполняет каждого, кому удается поразить ворота!

Думаем, что особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Действительно, если для игры в баскетбол, волейбол, теннис, хоккей нужны специальные площадки и довольно много всякого инвентаря и приспособлений, то для футбола достаточно любого кусочка пусть и не совсем ровной земли и всего лишь одного мяча, неважно какого —кожаного, резинового либо пластмассового.

Конечно, футбол захватывает не только радостью самих играющих, которым при помощи различных приемов все же удается подчинять непокорный поначалу мяч. Успех в сложной борьбе на футбольном поле приходит только к тем, кому удается проявить очень много положительных качеств характера. Если же не быть смелым, настойчивыми терпеливым, не обладать волей, необходимой для ведения упорной борьбы, то ни о малейших победах не может быть и речи. Не проявил эти качества в непосредственном споре с соперником — значит уступил ему.

Очень важно и то, что спор этот ведется не в одиночку, а коллективно. Необходимость согласованных действий с товарищами по команде, помощи и взаимовыручки сближает вас, развивает желание отдать все силы и умение общему делу.

Привлекателен футбол и для зрителей. Когда вы смотрите игры высококлассных команд, наверняка не остаетесь равнодушными: футболисты ловко обводят друг друга, делают всевозможные финты или высоко взвиваются, ударяя с ходу по мячу ногой или головой. А какое удовольствие доставляют футболисты зрителям согласованностью действий! Разве можно остаться равнодушным, когда видишь, как умело взаимодействуют одиннадцать человек, каждый из которых имеет в игре разные задачи! Интересно и другое: каждая футбольная игра — это загадка.

Почему в футболе слабым иногда удается побеждать более сильных? Пожалуй, главным образом потому, что соревнующиеся в течение всей игры мешают друг другу проявлять мастерство. Иной раз сопротивление игроков команды, считающейся заметно слабее команды-соперницы, достигает такой степени, что сводит на нет возможность более сильных полностью проявить свои качества. Например, конькобежцы во время прохождения дистанции не становятся на пути друг друга, а бегут каждый по своей дорожке. Футболисты же встречаются с помехами на протяжении всей игры. Только захочет нападающий пробить по воротам, а откуда ни возьмись нога соперника, мешающая это сделать. А ведь выполнить тот или иной прием можно только в определенных условиях!

Вы в этом убедитесь, как только начнете практические занятия с мячом. Например: чтобы пробить по мячу или остановить мяч, нужно удобно расположить опорную ногу, коснуться бьющей ногой определенной части мяча. А цель соперника — все время этому мешать. В таких условиях очень важным становится не только техническое мастерство, но и умение преодолевать сопротивление.

Ведь, по существу, вся игра в футбол из того и состоит, что атакующим всеми силами мешают обороняющиеся. И исход борьбы в поединках складывается далеко не одинаково. В одной игре успеха добиваются те, кто лучше выполняет приемы наступления, в другой — те, кто умеет упорно сопротивляться. Потому никто никогда заранее не знает, как сложится борьба и тем более кто победит. Вот почему так стремятся любители футбола попасть на интересный матч, вот за что так любим футбол!

В футболе, как и в любом соревновании, побеждают более искусные. Такими искусными мастерами были полвека назад уругвайские футболисты, победившие на Олимпийских играх 1924 и 1928 гг. и на первом чемпионате мира в 1930 г.

В то время в европейских командах предпочтение отдавали рослыми сильным, умевшим быстро бегать и мощно бить по мячу. Защитники (их тогда было только два — передний и задний) славились силой ударов. В пятерке нападающих по краям чаще всего действовали самые быстрые, а в центре — футболист с мощным и точным ударом. Полусредние, или инсайды, распределяли мячи между крайними и центральными. Из трех полузащитников в центре играл футболист, завязывавший большинство комбинаций, а каждый крайний следил за “своим” крайним нападающим.

Уругвайцы, узнавшие футбол от англичан, но понявшие его по-своему, такой силой, как европейцы, не отличались. Зато они были более ловкими и более быстрыми. Каждый знал и умел выполнять множество игровых трюков: удары пяткой и резаные передачи, удары через себя в падении... Особенно поразило европейцев умение уругвайцев жонглировать мячом и передавать его друг другу с головы на голову даже в движении.

Спустя несколько лет, переняв у южноамериканских футболистов их высокую технику, европейцы дополнили ее добротной атлетической подготовкой. Особенно преуспели в этом игроки Италии и Испании, Венгрии, Австрии, Чехословакии. Неслучайно команды именно этих стран добились наибольших успехов в международных встречах в 30-е гг., а итальянцы дважды, в 1934 и 1938 гг. стали чемпионами мира.

На пути к первой победе в мировых первенствах итальянцы встретили упорное сопротивление испанской, австрийской и чехословацкой команд: испанцев они победили в результате двухдневной борьбы (1:1и1:0), а судьбу матчей Италия —Австрия и Италия — Чехословакия также решил один гол (соответственно 1:0 и 2:1).

В сборной Испании тех лет ворота по-прежнему защищал знаменитый Рикардо Замора. Вместе с ним на поле выходили Луис Регейро, Луис Ирарогорри, Исидро Лангара, Гильермо Горостиса, которые три года спустя в составе сборной Басконии демонстрировали высокий класс и на стадионах СССР, победив в большинстве встреч.

Безопасность ворот чехословацкой команды обеспечивал тогда не менее знаменитый, чем Замора, Франтишек Планичка, а в линии нападения блистали мастерством отличные форварды Олдржих Неедлы и Антонин Пуч.

Особо стоит сказать об австрийской сборной — знаменитом “вундертиме” (“чудо команде”) конца20-х и начала 30-х гг.,— показывавшей исключительно изящный, артистичный футбол (так называемые венские кружева) и одновременно славившейся высокой результативностью. В 1928—1934 гг. эта команда добилась положительного баланса во встречах почти со всеми сильнейшими командами Европы (Италии, Чехословакии, Венгрии, Шотландии, Германии) и лишь один гол уступила англичанам (0:0 в 1930 г., 3:4 в1932-м). Из звезд австрийского футбола тех лет заслуживают быть названными и сегодня вратарь Платцер, защитники Цизар и Сеста, нападающие Бицан и прозванный “Моцартом футбола” Синделяр.

Но на чемпионате мира 1934 г. чуть сильнее остальных все же оказалась сборная Италии, в составе которой выступали бывшие аргентинцы Монти и Орси.

Начало и середина 30-х гг. стали временем возрождения былой славы английского футбола. В арсенале родоначальников этой игры появилось грозное оружие — система “дубль-вэ”. Престиж футбола Англии защищали такие мастера, как Дин, Бэстин, Хэпгуд, Дрейк. В 1934 г. в составе сборной страны дебютировал 19-летний правый крайний Стэнли Мэтью, вошедший в историю мирового футбола как личность легендарная...

В нашей стране футбол в эти годы тоже развивается бурно. Еще в 1923 г. сборная РСФСР совершила победоносное турне по Скандинавии, переиграв лучших футболистов Швеции и Норвегии. Затем много раз встречались наши команды с сильнейшими спортсменами Турции. И неизменно побеждали. Середина 30-хи начало 40-х гг.— время первых поединков с одними из лучших команд Чехословакии, Франции, Испании и Болгарии. И здесь наши мастера показали, что советский футбол не уступает передовому европейскому. Вратарь Анатолий Акимов, защитник Александр Старостин, полузащитники Федор Селин и Андрей Старостин, нападающие Василий Павлов, Михаил Бутусов, Михаил Якушин, Сергей Ильин, Григорий Федотов, Петр Дементьев, по общему признанию, были отнесены к числу сильнейших в Европе.

Годы, следующие за окончанием второй мировой войны, не принесли футбольному миру единоличного лидера. В Европе удачнее других играли то англичане и венгры, то швейцарцы и итальянцы, то португальцы и австрийцы, то футболисты Чехословакии и голландцы, то шведы и югославы. Это были годы расцвета наступательного футбола и выдающихся форвардов: англичан Стэнли Мэтьюза и Томми Лаутона, итальянцев Валентине Маццолы и Сильвио Пиолы, шведов Гуннара Грена и Гуннара Нордаля, югославов Степана Бобека и Райко Митича, венгров Дьюлы Силади и Нандора Хидегкути.

Период бурного расцвета переживал в эти годы атакующий футбол и в СССР. Именно в этот период в полной мере и во всем блеске проявили себя Всеволод Бобров и Григорий Федотов, Константин Бескови Василий Карцев, Валентин Николаев и Сергей Соловьев, Василий Трофимов и Владимир Демин, Александр Пономарев и Борис Пайчадзе. Советские футболисты, встречаясь в те годы со многими из лучших клубов Европы, нередко побеждали прославленных англичан и будущих героев Олимпиады 1948 г. шведов и югославов, а также болгар румын, валлийцев и венгров.

Советский футбол высоко котировался на европейской арене, несмотря на то что еще не настало время возрождения сборной СССР.

В те же годы в чемпионатах Южной Америки трижды (в 1946—1948 гг.) побеждали аргентинцы, а в канун очередного чемпионата мира, который должен был состояться в Бразилии, лучшими стали будущие организаторы мирового первенства. Особенно сильна была линия атаки бразильцев, где выделялись центрфорвард Адемир (его и посей день включают в символическую сборную страны всех времен), и инсайды Зизиньо и Жанр, вратарь Барбоса и центральный защитник Данило.

Фаворитами выходили бразильцы и на финальный матч чемпионата мира 1950 г. Все говорило тогда за них: и крупные победы в предыдущих матчах, и родные стены, и новая тактика игры (“с четырьмя защитниками”), которую, как оказалось на деле, бразильцы впервые применили не в 1958 г., а восемью годами ранее. Но чемпионом мира во второй раз стала команда Уругвая, ведомая выдающимся стратегом Хуаном Скьяффино.

Правда, победа южноамериканцев не оставляла ощущения полной, безоговорочной: ведь в чемпионате мира не участвовали две сильнейшие команды Европы 1950 г. По-видимому, сборные Венгрии и Австрии (в составе которых играли известные всему миру Дьюла Грошич, Иожеф Божик, Нандор Хидегкути и Вальтер Земан, Эрнст Хаппель, Герхард Ханаппи и Эрнст Оцвирк), участвуй они в чемпионате мира, защитили бы честь европейского футбола на стадионах Бразилии более достойно.

Сборная Венгрии вскоре доказала это на деле — стала в 1952 г. олимпийским чемпионом и победила в 33 матчах почти все лучшие команды мира, лишь пять сыграв вничью и два проиграв (в 1952 г. сборной Москвы — 1 : 2 и в финале первенства мира 1954 г. сборной ФРГ — 2:3). Такого достижения не знала ни одна команда земного шара после гегемонии англичан в начале века! Неслучайно сборную Венгрии первой половины 50-х специалисты футбола называли командой мечты, а ее игроков — чудо футболистами...

Конец 50-х и 60-е гг. вошли в историю футбола как незабываемые, когда выдающееся мастерство демонстрировали приверженцы разных игровых школ. Оборона одерживала верх над атакой, и вновь торжествовала атака. Несколько маленьких революций пережила тактика. И на фоне всего этого блистали ярчайшие звезды, пожалуй, самые яркие в истории национальных футбольных школ: Лев Яшин и Игорь Нетто, Альфреде ди Стефано и Франсиско Хенто, Раймон Копа и Жюст Фонтэн, Полеи Диди, Гарринча и Жильмар, Драгослав Шекуларац и Драган Джаич, Иозеф Масопуст и Ян Поплухар, Бобби Мур и Бобби Чарльстон, Герд Мюллер, Уве Зеелер и Франц Беккенбауэр, Ференц Вене и Флориан Альберт, Джачинто Факкеттии Джанни Ривера, Жаирзиньо и Карлос Альберте...

В 1956 г. олимпийскими чемпионами впервые стали советские футболисты. Четыре года спустя они же открыли список обладателей Кубка Европы. В составе сборной СССР того периода выступали вратари Лев Яшин, Борис Разинскийи Владимир Маслаченко, защитники Николай Тищенко, Анатолий Башашкин, Михаил Огоньков, Борис Кузнецов, Владимир Кесарев, Константин Крижевский, Анатолий Масленкин, Гиви Чохели и Анатолий Крутиков, полузащитники Игорь Нет-то, Алексей Парамонов, Иосиф Беца, Виктор Царев и Юрий Воинов, нападающие Борис Татушин, Анатолий Исаев, Никита Симонян, Сергей Сальников, Анатолий Ильин, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов, Владимир Рыжкин, Слава Метревели, Виктор Понедельник, Валентин Бубукин и Михаил Месхи. Эта команда утвердила свой высочайший класс двумя победами над чемпионами мира — футболистами ФРГ, над сборными Болгарии и Югославии, Польши и Австрии, Англии, Венгрии и Чехословакии. До полного триумфа в эти четыре года к выигрышу двух почетнейших титулов (олимпийского и европейского чемпионов) хотелось бы завоевать и титул чемпиона мира, но...

Лучшими из лучших в это время были все-таки футболисты сборной Бразилии. Трижды — в 1958, 1962и 1970 гг.— выигрывали они главный приз чемпионата мира — “Золотую богиню Нике”, завоевав этот приз навечно. Их победы были настоящим праздником футбола —игры яркой, блещущей остроумием и артистизмом.

Но и к корифеям подкрадываются неудачи. На первенстве мира1974 г. бразильцы, выступая без великого Поле, сдали чемпионские полномочия. На очередное четырехлетие троном во второй раз завладели — после 20-летнего перерыва —футболисты сборной ФРГ. Помогли им не столько “родные стены” (чемпионат проходил в городах ФРГ), сколько прежде всего высокое мастерство всех игроков команды. И все же заслуживают быть отмеченными персонально ее капитан — центральный защитник Франц Беккенбауэри главный бомбардир — центрфорвард Герд Мюллер. Отлично выступили и голландцы, занявшие второе место. В их рядах выделялся центральный нападающий Йохан Круифф. Второго большого успеха (после победы на олимпийском турнире 1972 г.) добились поляки, занявшие на этот раз 3-е место. Превосходно играли их полузащитник Казимеж Дейна и правый крайний нападающий Гжегож Лято.

На следующий год вновь заставили говорить о себе наши футболисты: киевское “Динамо” победило в одном из крупнейших международных турниров — розыгрыше Кубка обладателей кубков европейских стран.

Кубком европейских чемпионов завладела мюнхенская “Бавария” (вновь лучше других играли в ней Беккенбауэр и Мюллер).

С 1974 г. обладатели Кубка европейских чемпионов и Кубка кубков в решающем матче между собой оспаривают Суперкубок. Первый клуб, удостоенный чести завладеть этим призом, - “Аякс” из голландского города Амстердам. А второй – киевское “Динамо”, победившее знаменитую “Баварию”.

1976 год принес первую Олимпийскую победу футболистам ГДР. В полуфинале они обыграли сборную СССР, а в финале – поляков, носящих звание олимпийских чемпионов 1972 г. В сборной ГДР отличились в том турнире вратарь Юрген Крой и защитник Юрген Дернер, насчет которого было записано 4 гола (больше, чем он, забил лишь центрфорвард польской сборной Анджей Шармах). Сборная СССР, как и четыре года назад, получила бронзовые медали, победив в матче за 3-е место бразильцев.

В том же, 1976 г. проводилось очередное первенство Европы. Героями его стали футболисты Чехословакии, победившие обоих финалистов Х чемпионата мира — сборные Голландии (в полуфинале) и ФРГ (в финале). А в четвертьфинальном матче будущим победителям первенства уступили футболисты СССР.

В 1977 г. в Тунисе состоялся первый чемпионат мира среди юниоров (игроков до 19 лет), в котором приняли участие 16 национальных сборных. Открыли список чемпионов юные футболисты СССР, среди которых были хорошо известные сейчас Вагиз Хидиятуллин и Владимир Бессонов, Сергей Балтача и Андрей Баль, Виктор Каплун, Валерий Петраков и Валерий Новиков.

1978 г. дал футбольному миру нового чемпиона мира. Победителями в споре лучших впервые стали аргентинцы, победившие в финале голландцев.

Аргентинские футболисты добились большого успеха и в 1979 г.: впервые победили в юниорском чемпионате мира (втором по счету), переиграв в финале первых чемпионов – юниоров СССР.

В 1980 г. самых крупных футбольных турниров было два. Первый — чемпионат Европы — проходил в июне в Италии. После восьмилетнего перерыва победителями первенства континента стали футболисты сборной ФРГ, в очередной раз показавшие превосходную игру. Особенно отличились в западногерманской команде Бернд Шустер, Карл-Хайнц Румменигге и Ханс Мюллер.

Вторым крупнейшим в году соревнованием футболистов стал олимпийский турнир в Москве. Лавры чемпионов Олимпиады впервые завоевали чехословацкие футболисты (на чемпионате Европы они заняли3-е место). Наша сборная в третий раз подряд получила бронзовые награды.

1982 г. принес третью победу в чемпионате мира футболистам Италии, в атаке которых отличился Пасло Росси. В числе побежденных ими были сборные Бразилии и Аргентины. Росси получил в том же году и “Золотой мяч” — приз лучшему футболисту Европы.

Однако спустя два года, на чемпионате Европы, сильнейшей была другая команда — сборная Франции, а лучшим игроком континента стал ее лидер — Мишель Платини (он же был признан лучшим игроком Европы в 1983 и в 1985 гг.).

1986 г... Во второй раз завоевали Кубок обладателей европейских кубков динамовцы Киева, а один из них — Игорь Беланов — получил “Золотой мяч”. На чемпионате мира в Мексике сильнейшей командой, как и в 1978 г., стала сборная Аргентины. Лучшим футболистом года был признан аргентинец Диего Марадона.

Итак, можно сделать вывод о том, что футбол одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому.

**2.Правила футбола, соревнований.**

Состав команды. Расстановка игроков. Костюм игроков. Ввод мяча в игру. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль спортивных соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

**3.Требования техники безопасности на занятиях футболом.**

1. Общие требования безопасности: К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

· при падении на твердом покрытии;

· при нахождении в зоне удара;

· при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу (траве).

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц.

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

5. Коротко остричь ногти.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий не должно быть посторонних лиц и предметов (все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены).

2. При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

4. При низкой температуре одевать спортивный костюм.

5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время тренировочного занятия, по игре, сообщить тренеру.

**5.2. Практическая подготовка**

****5.2.1. Общая физическая подготовка****

* **Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы высоко поднимая колени, с выпадами, в полу приседе и приседе, крестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, с преодолением препятствий).**
* **Бег (вперед, назад, дугой, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий, крестный, с ускорением, трусцой прыжками, в переменном темпе, перепрыгивание, прыжками, с изменением направления, челночный по сигналу, из разных стартовых положений).**
* **Прыжки (подскоки на носка; на одной, на дух ногах; подпрыгивая, подтягивая бедра к груди; в глубину- спрыгивание с высоты без подскока после приземления; с прыжком вверх; с запрыгиванием на препятствие и спрыгивание с него; с перепрыгиванием через препятствие в длину; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; вверх с касание предмета головой; прыжки в длину; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; прыжки боком; прыжки вперед с зажатым мячом; прыжки в парах.**
* **Упражнения для развития и укрепление костно-мышечного аппарата:**

**В парах:**

**-перетягивание партнера;**

**-опускание и поднимание рук с сопротивлением;**

**-присед (руки на поясе), вставание с сопротивлением.**

* **Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и привидение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом, с отягощением).**
* **Упражнение для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).**
* **Упражнения для мышц ног (приседание, махи, прыжки, выпады, растяжка).**
* Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
* **Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость.**
* **Спортивные игры (баскетбол, волейбол).**

**5.2.2.Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития силы.*

* Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 кг, мешочки с песком 3, диск от штанги.
* Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
* Приседание на одной ноге «пистолет» .
* Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.
* Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
* Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
* Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
* Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
* Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах
* Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
* Сжимание теннисного резинового мяча.
* Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.
* Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

*Упражнения для развития быстроты.*

* Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.
* Бег с изменением направления до 180°.
* Бег прыжками.
* Эстафетный бег.
* Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться,
* «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
* Бег боком и спиной вперед на 10 м наперегонки.
* Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.
* Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.
* Ускорения и рывки с мячом до 15 м.
* Обводка препятствий.
* Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
* Выполнение элементов техники в быстром темпе например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель.
* Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.
* Упражнения в ловле теннисного малого мяча

*Упражнения для развития ловкости.*

* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами.
* Прыжки вперед с поворотом.
* Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
* Кувырки вперед и назад.
* Держание мяча в воздухе жонглирование.
* Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.
* Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.
* Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°.
* Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.
* Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.
* Переворот в сторону с места и с разбега.
* Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.
* Переворот вперед с разбега.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

* Переменный и повторный бег с ведением мяча.
* Двусторонние игры для старшей группы.
* Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
* Игровые упражнения с мячом трое против трех.
* Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут.
* Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча, когда удары по воротам выполняются с интервалами 3 игроками.

*Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча.*

* Бег: обычный, спиной вперед; крестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за чет различной длины шагов и скорости движения.
* Ацикличный бег с повторными скачками на одной ноге.
* Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
* Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.
* Повороты во время бега вперед и назад направо.
* Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.
* Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны.

**5.2.3.Техническая подготовка**

* Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.
* Удары по неподвижному и катящемуся мячу.
* Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.
* Выполнение ударов после остановки, ведение и рывки.
* Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.
* Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель.
* Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
* Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему партнеру.
* Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.
* Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча -на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.
* Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.
* Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров;
* Ложные движения / финты /. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом; иммитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.
* Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.
* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.
* Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.
* Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками.
* Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
* Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.
* Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.
* Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.
* Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
* Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
* Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха.

**5.2.4.Тактическая подготовка**

* Упражнения для развития ориентировки.
* Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.
* При выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом -изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.
* Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение.
* Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.
* Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера.
* В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.
* На ограниченной площадке /20x20 м/ находятся две группы игроков /5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.
* Тактические действия полевых игроков.
* Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

***В нападении:***

* -уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру,
* -выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками,
* -выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам,
* -выполнять простейшие комбинации, /по одной/ -при начале игры, при подаче углового,
* -при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафному дарах.

***В защите.***

* -уметь действовать в защите по принципу «зоны»,
* -перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника,
* -правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

***Тактика вратаря.***

* -уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,
* -разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру,
* -занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**5.2.5. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Для этого сами соревнования используют в тренировке, как необходимую разновидность ее плановых «занятий».

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условияхсоревнований различного уровня;

-специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревнованиям. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

* + 1. **Соревновательная деятельность**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, стойкости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

**6. Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используются: выпуск стенных газет, спортивных листков, походы, тематические вечера, праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным - принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей па воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области

теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной

****7.Планируемые результаты обучения****

**1.Теория**

**Должны знать:**

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

1. История и развитие футбола.

2. Правила футбола, соревнований.

3. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

**Должны уметь:**

**- соблюдать правила игры;**

**- соблюдать меры личной гигиены;**

**- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон);**

**- соблюдать режим дня и питания;**

**2.Общая физическая подготовка.**

**Должны знать:**

**- значение морально-волевой подготовки для занятий;**

**-особенности техники бега, гимнастических упражнений, подвижных игр, эстафет;**

**-упражнения, направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;**

**Должны уметь:**

**- владеть техникой бега;**

**-выполнять стандартный набор простейших упражнений;**

**-выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;**

**- организованно участвовать в подвижных играх.**

**3.Техническая подготовка**

**Должны знать:**

**- основы техники футбола;**

**- основные ошибки техники футбола;**

**Должны уметь:**

**- выполнять основы техники футбола.**

**5.** Тактическая подготовка:

Должны знать:

-основы тактики футбола;

-основные ошибки в тактике игры в футбол.

Должны уметь:

* правильно располагаться на футбольном поле и выполнять основные тактические действия в нападении и защите;
* уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру;
* выбирать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки;
* выбирать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры»;
* выполнять простейшие комбинации;

*В защите.*

* уметь действовать в защите по принципу «зоны»;
* действовать с мячом, правильно « отбирать» мяч у соперника;
* правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений .

*Тактика вратаря.*

* уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,
* разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру;
* занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах.

**8. Перечень информационного обеспечения программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Москва, Кремль, 2012.

2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р, Москва, Кремль,2014.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Москва,2013.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554,Москва,2014.

7. Методические рекомендации по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта от «13» августа 2015 года № 293,Петрозаводск,2015.

8. Кузнецов А. «Футбол. Настольная книга детского тренера». М.: Профиздат, 2011.

9. Аркадьев Б. / Сост. А.А. Горбунов.- М.: ФиС, 1990.

10. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов..-М.: ФиС,1994.

11. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов.- М.: ФиС,1976.

12. Гриндлер К., Пальке Х.,Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов.-М.: ФиС,1976.

13. Качалин Г. Тактика футбола. – М.: ФиС,1986.

14. Лаптев А. Режим футболиста.- М.: ФиС,1981.

15. Матвеев Л. Теория и методика физического воспитания.- М.: ФиС,1974.

16. Спортивная медицина. Учебник для институтов физкультуры.- М.: ФиС,1990.

17. Хейнкес Ю. Тренировка и игра.- М.: ФиС, 2000.

18. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу (Сов.спорт.,М.2011г.).