

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
28.08.2020 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6  
Н.П. Грецкая  
«08» сентября 2020 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФУТБОЛУ**

Срок реализации программ: 10 лет

Авторы-составители:  
Грецкая Н.П. – директор  
Константинов А.Б. заместитель директора по МР  
Завгородний К.Д. – инструктор-методист  
Тертычный М.С. старший тренер-преподаватель отделения футбол

г. Ростов-на-Дону  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Методическое обеспечение
5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
6. Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность программы- физкультурно - спортивная

Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законодательством Российской Федерации, Указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями Правительства Российской Федерации и региональных органов власти. При ее разработке использовались и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала на каждый год обучения в соответствии с недельной нагрузкой: 6 час/нед, 5 час/нед, 4 час/нед в соответствии с учебного плана школы.

Содержание разделов программы может изменяться и дополняться новыми материалами, исходя из свободно возникающих и растущих в процессе занятий интересов обучающихся к различным видам спорта, изменяющимся индивидуальным, физическим и образовательным потребностям.

Количество часов в тематическом плане является примерным. Тренер - преподаватель может вносить коррективы в распределение времени, содержание занятий в зависимости от физической и психологической подготовки обучающихся.

В данной программе представлены модель построения системы годичной подготовки. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительной группы – 1, 2 года обучения.

Цели программы – формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-профессиональное самоопределение;

-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

-достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

**Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах по футболу:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники футбола;

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом на этапе начальной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься футболом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебный материал программы излагается для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе и представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

Программа разработана для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

**Минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа.**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Спортивно-оздоровительный	весь период	6 -7лет	15	6

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах преимущественно 6-7 лет.

## **II. Учебный план**

Учебный план рабочей программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать -2 часа; Возраст обучающихся – 6-7 лет. Количество часов в неделю 6 ч. Количество часов в год 312 ч. При количестве часов в неделю 5 ч. Количество часов в год 260ч.

**ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

<b>Раздел подготовки</b>	<b>Часы в год</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>
<b>1.Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.Состояние и развитие футбола в России		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.Гигиенические знания и навыки. Закаливание			1		0,5		1		0,5			0,5	0,5
3.Влияние физ. упр. на организм				0,5	0,5	0,5			0,5	0,5		0,5	0,5
4.Место занятий, оборудование и инвентарь		0,5			0,5			0,5	0,5		0,5	0,5	0,5
<b>II.ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b>													
1.Общefизическая подготовка	45	3	3	3	3	9	5	7	2	6	4	-	-
2.Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.Техническая подготовка	122	10	10	12	12	8	9	10	10	7	8	13	13
4.Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.Психологическая подготовка	9	1	1	1			1		1	1	1	1	1
6.Техгико-тактическая(интегральная)подготовка	78	5	5	7	7	6	6	6	5	6	6	10	9
<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:</b>													
7.Участие в официальных спортивных соревнованиях, тренировочные сборы	18	4	4						4	2	4		-
8.Судейская практика													
9.Промежуточная аттестация													
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольно-переводные нормативы. Продолжение занятий в ДЮСШ и перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерско-методического) совета и оформляется приказом директора ДЮСШ.

#### Программный учебный материал

##### 1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, футбола и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

**Состояние и развитие футбола в России.** История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Достижения сборных команд и клубов команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.** Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена при занятиях спортом. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Режим дня юного спортсмена. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

**Влияние физических упражнений на организм человека.** Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий футболом.

**Места занятий, оборудование и инвентарь.** Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

##### 2. Физическая подготовка

Физическая подготовка юного футболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

##### 2.1. Общая физическая подготовка

**Строевые упражнения:** основная стойка, построение в шеренгу и колонну по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время, размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

**Разновидности ходьбы:** (на носках, пятках, внутреннем своде стопы, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

**Бег:** в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, по заданию, с предметом в руках.

**Прыжки:** на двух и на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20-30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

**Подвижные игры:** «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», подвижные игры с элементами футбола.

**Эстафеты:** с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов.

**Акробатические и гимнастические упражнения:** группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5\*. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Челночный бег на 5-8-10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.) Эстафетный бег. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. *Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 м. на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд и боком. Прыжки по ступенькам. Прыжки в глубину с места. Спрыгивание с высоты (до 40 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. *Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90\*, 180\* или 360\*, прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 15-20 м. и т.д.). Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд. *Для вратарей.* Многократное выполнение в течение 3-5 мин. приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направленные в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке с минимальными интервалами отдыха.

*Упражнения для развития игровой ловкости:* Кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места, доставая головой подвешенный мяч. Эстафеты с ведением мяча. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъёма со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. *Для вратарей.* Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Переворот вперёд с разбега. Прыжки со скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком.

## **3. Техническая подготовка.**

*Техника передвижения:* Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Бег зигзагом, с выпадом в стороны. Бег с подскоками, высоким подыманием бедра. Челночный бег. Передвижение в защитной стойке. Повороты переступанием, прыжками, на одной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Прыжки:* вверх, вверх-вперед, вверх-назад, 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".

*Удары по мячу ногами:* Удары внутренней и средней сторонами стопы и подъёма, внешней частью подъёма, по неподвижным и катящимся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячам. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар пяткой. Откидка мяча подошвой. Резаные удары внутренней и внешней частью подъёма. Бросок стопой. Удары с лёта внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма. Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков.

*Приём (остановка) мяча:* Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъёма. Приём (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Приём (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока головой, грудью, бедром.

*Ведение мяча:* Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма, подошвой, носком. Ведение мяча различными способами с изменением направления, скорости, зигзагообразно, меняя бьющую ногу.

*Обманные движения (финты):* Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты. Финты: «Проброс мяча мимо соперника», «Остановка мяча подошвой», «Убирание мяча подошвой».

*Отбор мяча:* Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

*Для вратарей:* Перемещение в воротах. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп, в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске. Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы. Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении. Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении и в броске. Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате. Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику. Отбивание мячей, опускающихся и высоколетящих перед воротами, кулаком (кулаками). Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, в движении крестными шагами. Вбрасывание мяча с боку с места. Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу. Выбивание мяча с рук ногой. Технические приёмы полевых игроков.

#### **4. Tактическая подготовка.**

##### **Tактика нападения**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую передачу, низом. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

##### **Tактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.



**Тактика вратаря.** Разыгрывать 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. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

- воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Развивать у детей следующие качества:

- уверенность;
- способность ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенность в том, что совершенству нет предела;
- способность сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умение сотрудничать с тренером и с партнерами;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способность концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовность выполнить большие нагрузки;
- умение быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремление жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».
- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

## 6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье обучающихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Система здоровья сберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Психолого-педагогические средства** включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП и рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

**Медико-биологические средства** включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чай, настои, свежееотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа.

**Медико-биологический контроль** осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Медицинское обследование проводится один раз в год врачом поликлиники

по месту жительства. Тренер-преподаватель ведет учет заболеваемости детей и их травматизма на каждом году обучения, отражая эти показатели в «Карте здоровья» что дает возможность анализировать и корректировать результаты наблюдений.

Немаловажными являются *гигиенические средства* восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, закаливающего характера, тёплые ванны, прогулки на свежем воздухе), удобная обувь и одежда.

#### 7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

### IV. Воспитательная работа План воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Работа с родителями: родительские собрания, беседы.	В течении года
2	Встреча со знаменитыми футболистами	В течении года
3	Посещение исторических мест г.Ростова-на-Дону	В течении года
4	Проведение бесед на этические и спортивно-этические темы	В течении года
5	Проведение спортивно-оздоровительного лагеря	В течении года
6	Просмотр и обсуждение соревнований высокого уровня по футболу	В течении года
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях города и области	В течении года
8	Дни рождения обучающихся: • День именинника	В течение учебного года
9	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждыми каникулами
10	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года

## **V. Перечень информационного обеспечения**

- 1.** Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва В.П.Губа, В.П.Квашук, В.В.Краснощеков, В.Ф.Ежов, В.А.Блинов, - М.: Советский спорт, 2010. - 128 с.
- 2.** Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. - 272 с.
- 3.** Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
- 4.** Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
- 5.** Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
- 6.** Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
- 7.** Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176 с.
- 8.** Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., ФиС, 1986.
- 9.** Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1986.
- 10.** Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.