

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
«Закаменская ДЮСШ»

Норбоев А.П.



Рабочая программа

«Футбол»

МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ»

Абалаков Дмитрий Геннадьевич

2019-2020 учебный год

Учебно-тематический план

Распределение учебного времени:

Срок обучения: 324 часов, 36 недель. Режим занятий: 3 дня в неделю по 3 часа. Категория занимающихся: дети 12-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по футболу

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по **футболу** предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции. Учащихся в секции необходимо разделить по возрасту и физическому развитию.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Задачи программы:

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- Укрепление психического и физического здоровья;
- Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена;
- Просмотр талантливых детей в юношески сборные команды региона.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды

- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

СОДЕРЖАНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

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

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена.

Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении

(атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами

- Упражнения с гантелями и штангами
6. Акробатические упражнения
- Кувырки
 - Перекаты, перевороты
 - Упражнения на батуте
7. Беговые упражнения
- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
 - Бег (6 минут, 12 минут)
8. Спортивные игры
- Баскетбол
 - Волейбол
 - Ручной мяч
9. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. Контрольные испытания

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (12-13 лет)

Упражнения	ГНП-3	
	12	13
ОФП		
Бег 30м. (сек.)	5,4	5,2
Бег 300м. (сек.)	1,00	58,0
6-минутный бег (м.)	1400	1300
Прыжок в длину (см.)	180	190
Бег с ведением мяча 30м (сек.)	6,1	5,9
Тройной прыжок в длину с места (м)	520	540
Удары по мячу правой и левой ногой-сумма ударов (м.)	45	50
Вбрасывание мяча на дальность руками (м.)	15	17
Техническая подготовка		
Удары по мячу на точность (из 10, расст. 11м.)	8	9
Ведение мяча обводка фишек и удар по воротам 10м (сек.)	11,0	10,0
Жонглирование мячом (количество раз)	13	15
Вратари		
Удары по мячу ногой с рук на дальность (м.)	33	35
Доставание подвешенного мяча в прыжке (см.)	40	45
Бросок мяча на дальность (м.)	21	23

7. Инструктаж и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки

Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных, областных соревнований в качестве помощника судьи. По окончании обучения в спортивной школе активным судьям присвоить звание «Юный спортивный судья».

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров». Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена. Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение

Тематическое планирование

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	4
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	5
3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	5
4	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	5
5	Резаные удары. Подстраховка.	5
6	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	5
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	4
8	Удар по опускающемуся мячу через голову.	5
9	Закрепление удара по опускающемуся мячу.	4
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	5
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	4
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	4
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	5
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	4
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	4
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	5
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	4
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	4
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	5

20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	4
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	4
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	4
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	5
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	4
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	5
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	4
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	4
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	5
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	4
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	4
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	5
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	4
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	4
40	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	5
41	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	4
42	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	4
43	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	5
44	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	4
45	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней	4

	частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	5
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	4
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	5
49	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	4
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	4
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	4
52	Финт «убирание мяча подошвой».	4
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	4
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	4
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	4
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	4
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	4
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	4
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	4
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	4
61	Отбор мяча выбиванием.	5
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	4
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	4
64	Отбор мяча перехватом.	4
65	Закрепление отбора мяча перехватом.	4
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.	4
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	4
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	4
69	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	4
70	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	4
71	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	4
72	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	4
73	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касание»	4
74	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	4
75	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в одно касание».	4
76	Позиционное нападение. Подведение игогов.	4
Всего		324

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

В период обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков. Большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции, и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
- Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;
- Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)
- Расширить игровую и соревновательную практику;
- Подготовка спортивного резерва для сборных команд района, области, региона;
- Подготовка «Юных судей»;
- Профориентация выпускников спортивной школы.

Участие в летней спортивно-оздоровительной компании:

- Районный спортивно-оздоровительный лагерь (июнь - июль);

Воспитательная работа

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

Сущность и структура воспитательного процесса.

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

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

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

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет *личный пример тренера*. Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

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

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

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

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

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры. В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и

тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- районный спортивно-оздоровительный лагерь (июнь-июль), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартца, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.

В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена. Плавание в открытых водоёмах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

Ожидаемые результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и республиканского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня II спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры.

Литература

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 2007г.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -2015г.
4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 2007г.
5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 2005г.
7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 2009г.
8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1999г.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1999г.
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 2003г.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 2010г.
12. www.football.kulichki.net
13. www.soccer.ru

литература для учащихся:

1. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1999г.
3. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 2003г.