

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр  
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики  
Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов  
физкультурно-спортивной направленности  
Протокол № 2 от «19» 11 2020г.  
Руководитель МО

Согласовано на заседании  
методического Совета МАУ  
ДО –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак  
Протокол № 1 от «18» 08 2020г.  
Давыдова Ф.Р.

Утверждено  
Директор МАУ ДО-  
ЦВР «Надежда»  
Р.А.Краснов  
Введено в действие  
Приказ № 48  
от «19» 11 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

(для учащихся от 6 - 17 лет,  
срок реализации программы 3года)

Автор-составитель программы:  
Решетник О.И.  
педагог- организатор  
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»  
г. Стерлитамак РБ

## Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план 1 года обучения	11
III. Учебный план 2 года обучения	12
IV. Учебный план 3 года обучения	13
V. Содержание программы	14
IV. Методическая обеспеченность	19
V. Список литературы	29
Приложение	32

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в детско-подростковых клубах г. Стерлитамак. Рекомендовано тренерам и инструкторам ФК образовательных и дополнительных учреждений.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Она рассчитана на работу с учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Образовательная программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, клубов и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. Уставом учреждения, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утверждённого Приказом Министерства спорта России от 27.03.2013г. №147, в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ №645 от 16.08.2013г. «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность** программы заключается в том, что на сегодняшний день у детей и подростков наблюдается недостаток двигательной активности в связи с высокой учебной нагрузкой.

Программа «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Систематические занятия данным видом спорта будут способствовать развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы,

сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Практическая значимость** Научные исследования игры в футбол подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Обучающие (предметные):**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитывающие (личностные):**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие (метапредметные):**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

совершенствование навыков и умений игры.

**Программа** по степени авторства является модифицированной, по форме содержания – комплексной и адаптированной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

**Главной основой** является потребность учащихся в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

Таким образом, успешная подготовка футболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Контингент:** 6-17 лет

Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем коррелирует с общим ростом и развитием организма. Именно в данном возрасте проявляется повышенный интерес к футболу и хоккею, который рассматривается с различных сторон: техника и тактика игры, влияние на развитие двигательных умений и навыков, обучение игре.

Известно, что физическая подготовка футболистов и хоккеистов способствует здоровому образу жизни, является одним из важнейших факторов, развития личности и социализация в обществе, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий.

**Объем часов:** 324 ч.

**Срок реализации программы:** 3 года.

1 - спортивно-оздоровительный этап обучения;

2 – этап начальной подготовки;

3 - учебно-тренировочный этап обучения

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, в все три раздела – комплексной программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю

**Ожидаемые результаты:**

Предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.

**метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** – освоенные учащимися, в ходе изучения учебных предметов, опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Способы проверки ожидаемого результата**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы</b>
1. Потребность в познании	1.1. Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3. Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1. Посещаемость занятий	2. Анализ журнала

	2.2.Активность на занятиях	посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

**В конце первого года обучения учащиеся:**

**будут знать:**

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.
2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.
3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.
4. Проявлять интерес к футболу, его истории, жизни великих спортсменов.
5. Сознательно применять полученные навыки в ходе учебно-тренировочных занятий.
6. Уметь адекватно реагировать на первые неудачи.
7. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером.

**В конце второго года обучения учащиеся:**

**будут знать:**

1. Посещать соревнования по футболу, понимать специальную терминологию футбола, деятельность судей.
2. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.
3. Ответственно относиться к учебе в школе, постоянно повышать свой кругозор.
4. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

## **В конце третьего года обучения учащиеся:**

### **будут знать:**

1. Успешно развивать основные физические качества, определяемые контрольно переводными испытаниями.
2. Овладеть большинством специальных упражнений футболиста.
3. Повысить уровень специальной выносливости.
4. Использовать простейшие способы самоконтроля спортсмена.
5. Расширить знания по истории футбола, его современного развития

### **Демонстрация результатов обучающихся**

Выполнение разрядных нормативов (приложение №1):

Выполнять требования и условия для присвоения спортивных разрядов

№	ФИО	город	республика	Всерос.	Междун	Разряд

## **Отслеживание результативности:**

### **Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы**

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- **этапный,**
- **текущий,**
- **оперативный.**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

**Текущий контроль** даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

**Метод наблюдения** применяется педагогом в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагог осуществляет свои наблюдения постоянно. Это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы

метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагог получает возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся. После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требований к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

**Общими критериями** оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

#### **Формы аттестация**

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года. (приложение №2)

**Учебный год**  
первый год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	1	Опросы
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опросы
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы
1.5	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	Опросы,
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	Опросы,
<b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	20	Общие физические приёмы
2.2	Специальная физическая подготовка	10	Специальные физические приёмы
2.3	Техническая подготовка	17	Текущий контроль
2.4	Тактическая подготовка	15	Текущий контроль
2.5	Учебные и тренировочные игры	8	Игры, соревнования
2.6	Контрольные игры и соревнования	5	Этапный контроль
2.7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	2	Опросы, контрольные нормативы
<b>ИТОГО часов практической подготовки:</b>		<b>77</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>83</b>	

**Учебный план**  
второй год обучения

№ п/п	Название темы	Количе ство часов	аттестация контроль
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	Опросы, контрольные испытания
1.4	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1	Опросы, контрольные испытания
1.5	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	Опросы, контрольные испытания
<b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b>		<b>5</b>	
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	24	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	17	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	30	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	15	Игры, соревнования
2.5	Контрольные игры и соревнования	15	Товарищеские встречи, игры, соревнования
2.6	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	2	Игры, соревнования
<b>ИТОГО часов практической подготовки:</b>		<b>103</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>108</b>	

**Учебный план**  
третий год обучения

№ п/п	Название темы	Коли честв о часов	Формы аттестации (контроля)
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	2	Опросы, контрольные испытания
<b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b>		<b>3</b>	
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	17	Игры, соревнован ия
2.2	Специальная физическая подготовка	29	Игры, соревнован ия
2.3	Техническая подготовка	19	Игры, соревнован ия
2.4	Тактическая подготовка	18	Игры, соревнован ия
2.5	Контрольные игры и соревнования	20	Товарищеск ие встречи, игры, соревнован ия школьного и муниципаль ного уровня
2.6	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	2	Игры, соревнован ия
<b>ИТОГО часов практической подготовки:</b>		<b>105</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>108</b>	

## **Содержание программы**

### **I раздел. Основы знаний по футболу.**

#### **- Развитие футбола в России и за рубежом:**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **- Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

#### **- Строение и функции организма человека:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

#### **- Профилактика травматизма при занятиях футболом:**

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

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

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

### **II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

- Стойка игрока.

- Перемещения в стойке приставными шагами боком.

- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.

- Ускорения, старты из различных положений.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

- Бег «змейкой», «восьмеркой»

- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

### **III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.**

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).

- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

- Остановка мяча грудью.

- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

- Передача мяча партнеру.

- Ловля низколетящего мяча вратарем.

### **IV раздел. Техника ведения мяча.**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

### **V раздел. Техника защитных действий.**

- Зонная защита.

- Персональная защита.

- Смешанная защита.

- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.

- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.

- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.

- Перехват мяча.

### **VI раздел. Тактика и техника игры.**

- Расстановка игроков на поле.

- Тактика свободного нападения.

- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;
  - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

## **VII раздел. Соревнования, правила соревнований.**

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

#### *Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. 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». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногами.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней

стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика 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. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. 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 и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика 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 по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», 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

## **Методическое обеспечение**

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Основными формами образовательной деятельности являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

### **Особенности проведения занятий**

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа подготовки. На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по

упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

### **Организация учебно-тренировочной работы в СОГ**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Перевод учащихся по годам обучения на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать более 2 часов. Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы: спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем для проведения полноценных тренировок по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке, футбольное поле и мячи.

### **Спортивно-оздоровительный этап**

Цель — привить интерес к систематическим занятиям футболом.

Задачи:

Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся,

Изучить основы техники, тактики, правила игры в футбол,

Освоить теоретические сведения о гигиене и врачебном контроле.

Предполагаемый результат: обучающиеся должны усвоить процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», укрепить здоровье. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются тематическое планирование занятий.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

### **Теоретическая подготовка**

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

Психологическая подготовка.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Воспитательная работа.**

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Основным документом планирования является план воспитательной работы по основным направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;
- Гражданско-патриотическое.

План включает разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке

высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

**Характеристика основных физических качеств (приложение №3)**

**Средства развития ОФП для всех возрастных групп (Приложение №4)**

**Специальная физическая подготовка**

#### **Техническая подготовка**

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основной обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

### **Особенности обучения техническим приёмам:**

В группах 1 года обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах 2 года обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В группах 3 года возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1,

2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

### **Тактическая подготовка**

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.

3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

### **Тактика защиты**

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

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Особенности методики тактической подготовки**

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).
- Темы теоретической подготовки тактики защиты:
  1. Индивидуальные тактические действия.
  2. Групповые тактические действия.
  3. Тактика тактические вратаря.

### ***Учебные и тренировочные игры***

**Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.**

*Учебные игры:* Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются

ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

*Спортивные игры:* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке

различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

*Эстафеты:* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

### **Соревнования**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

#### 1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

#### 2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

#### 3. Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

### **Условия реализации программы**

#### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

## **Список литературы**

### **Правовая база программы**

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsty.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

13. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
14. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
15. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
16. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

### **Основная литература**

1. Андреев, С. «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2017 г.
2. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2017 г. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ.
3. Варюшкин, В. «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
4. Годик, М. С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2018 г.
5. Иорданская, Ф. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2017 г.
6. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К<sup>о</sup>, 2017. – 320 с
7. Кузнецов А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией
8. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013 г. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2017 г.
9. Набатникова М.Я Основы управления подготовкой юных спортсменов., М.: ФиС, 2018 г.
10. Промский, В. Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2017 г.
11. Цирик, Б. «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2018 г.
13. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2017 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола»

### **Дополнительная литература**

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000г.
- 2..Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988г.
- 3.Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001г.  
Защиорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003г.
6. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005г.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Сайт Управления образования и науки Республики Башкортостан
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола
4. Сайт Управления по физической культуре и спорту города Стерлитамак
5. Сайт МАУ ДО ЦВР «Надежда»

№	ФИО	город	республика	Всерос.	Междун	Разряд

## Оценочные материалы

## Приложение №2

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

### 1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

**1.1.** При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии

правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	бол ее 25	бо ле е 25	бол ее 25	бол ее 25

Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5

Скоростно-силовые качества			1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без взмаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство		50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

### Характеристика основных физических качеств Приложение №3

#### Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины -

полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.

- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

### Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их

на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.

2. Физиологические характеристики быстроты.

3. Средства развития быстроты.

### Выносливость

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.

2. Физиологические характеристики выносливости.

3. Средства развития выносливости.

### Ловкость

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

### Гибкость

- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

### Подвижность

- способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

### **Средства развития ОФП для всех возрастных групп (Приложение №4)**

1.Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- 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.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### **Специальная физическая подготовка (Приложение №5)**

#### Упражнения для развития быстроты.

упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание

(40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

#### Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

#### Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой.

«Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

**Календарный учебный график**  
Первый год обучения

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	сентябрь	02.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Физическая культура и спорт в России	Футбольное поле	опросы
2.	сентябрь	04.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Врачебный контроль и самоконтроль	Футбольное поле	опросы
3.	сентябрь	07.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Футбольное поле	Общие физические приёмы
4.	сентябрь	09.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Футбольное поле	Общие физические приёмы
5.	сентябрь	11.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Футбольное поле	Общие физические приёмы
6.	сентябрь	14.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
7.	сентябрь	16.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
8.	сентябрь	18.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
9.	сентябрь	21.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
10.	сентябрь	23.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
11.	сентябрь	25.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль

12.	сентябрь	28.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
13.	сентябрь	30.09.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
14.	октябрь	02.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Тактическая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
15.	октябрь	05.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
16.	октябрь	07.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
17.	октябрь	09.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
18.	октябрь	12.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Развитие футбола в России и за рубежом	Футбольное поле	опрос
19.	октябрь	14.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
20.	октябрь	16.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
21.	октябрь	19.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
22.	октябрь	21.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
23.	октябрь	23.10.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая	Футбольное поле	Специальные физические

						подготовка		приёмы
24.	октябрь	26.10.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
25.	октябрь	28.10.20.	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
26.	октябрь	30.10.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
27.	ноябрь	02.11.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Тактическая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
28.	ноябрь	04.11.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Тактическая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
29.	ноябрь	06.11.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Тактическая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
30.	ноябрь	09.11.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Специальная физическая подготовка	Спортивны й зал	Специальные физические приёмы
31.	ноябрь	11.11.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Специальная физическая подготовка	Спортивны й зал	Специальные физические приёмы
32.	ноябрь	13.11.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Специальная физическая подготовка	Спортивны й зал	Специальные физические приёмы
33.	ноябрь	16.11.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
34.	ноябрь	18.11.20	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы

35.	ноябрь	20.11.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Специальные физические приёмы
36.	ноябрь	23.11.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Специальные физические приёмы
37.	ноябрь	25.11.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Общие физические приёмы
38.	ноябрь	27.11.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Общие физические приёмы
39.	ноябрь	30.11.2-	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Общие физические приёмы
40.	декабрь	02.12.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	декабрь	04.12.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Учебные и тренировочные игры	Спортивный зал	Игры , соревнования
42.	декабрь	07.12.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
43.	декабрь	09.12.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	декабрь	11.12.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Общие физические приёмы
45.	декабрь	14.12.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Общие физические приёмы
46.	декабрь	16.12.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Специальные физические приёмы
47.	декабрь	18.12.20	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая	Спортивный зал	Текущий контроль

				я		подготовка	й зал	
48.	декабрь	21.12.20	19:00-19:45	группова я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
49.	декабрь	23.12.20	19:00-19:45	группова я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
50.	декабрь	25.12.20	19:00-19:45	группова я	1ч	Специальная физическая подготовка	Спортивны й зал	Специальные физические приёмы
51.	декабрь	28.12.20	19:00-19:45	группова я	1ч	Тактическая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
52.	декабрь	31.12.20	19:00-19:45	группова я	1ч	Тактическая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
53.	январь	12.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Места занятий, оборудование и инвентарь	Спортивны й зал	опросы
54.	январь	11.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
55.	январь	13.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
56.	январь	15.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
57.	январь	18.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
58.	январь	20.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
59.	январь	22.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
60.	январь	25.01.21	19:00-19:45	группова	1ч	Общая физическая	Спортивны	Общие физические

				я		подготовка	й зал	приёмы
61.	январь	27.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
62.	январь	29.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
63.	январь	28.01.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические
64.	февраль	01.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Учебные и тренировочные игры	Спортивны й зал	Игры, соревнования
65.	февраль	03.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Тактическая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
66.	февраль	05.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Тактическая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
67.	февраль	08.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Тактическая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
68.	февраль	10.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
69.	февраль	12.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
70.	февраль	15.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
71.	февраль	17.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
72.	февраль	19.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
73.	февраль	24.02.21	19:00-19:45	группова я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы

74.	февраль	26.02.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
75.	март	01.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Этапный контроль
76.	март	03.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Этапный контроль
77.	март	05.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Этапный контроль
78.	март	10.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
79.	март	12.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
80.	март	15.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
81.	март	17.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
82.	март	19.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
83.	март	22.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
84.	март	24.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Общая физическая подготовка	Спортивны й зал	Общие физические приёмы
85.	март	26.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
86.	март	29.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль
87.	март	31.03.21	19:00-19:45	группо ва я	1ч	Техническая подготовка	Спортивны й зал	Текущий контроль

88.	апрель	02.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
89.	апрель	05.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
90.	апрель	07.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
91.	апрель	09.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
92.	апрель	12.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
93.	апрель	14.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	Футбольное поле	опрос
94.	апрель	16.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Тактическая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
95.	апрель	19.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч			
96.	апрель	21.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Специальные физические приёмы
97.	апрель	23.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль

98.	апрель	26.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Техническая подготовка	Футбольное поле	Текущий контроль
99.	апрель	28.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Футбольное поле	Общие физические приёмы
100.	апрель	30.04.21	19:00-19:45	групповая	1ч			
101.	май	05.05.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Футбольное поле	Общие физические приёмы
102.	май	07.05.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Общая физическая подготовка	Футбольное поле	Общие физические приёмы
103.	май	12.05.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Футбольное поле	опрос
104.	май	14.05.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Учебные и тренировочные игры	Футбольное поле	Игры, соревнования
105.	май	17.05.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Учебные и тренировочные игры	Футбольное поле	Игры, соревнования
106.	май	19.05.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Контрольные игры и соревнования	Футбольное поле	Игры, соревнования
107.	май	21.05.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Контрольные игры и соревнования	Футбольное поле	Игры, соревнования
108.	май	24.05.21	19:00-19:45	групповая	1ч	Контрольные игры и соревнования	Футбольное поле	Игры, соревнования
<b>ИТОГО</b>					<b>108ч</b>			