

Комитет по делам молодежи Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» августа 2016 года  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦДЮ  
«Созвездие»  
Е. В. Решетникова  
Приказ № 187-О от 30.08.2016

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ФУТБОЛ. МИНИ-ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 6,5-18 лет  
Срок реализации: 11 лет

Авторы-составители:  
Березин Степан Витальевич, педагог дополнительного образования;  
Попова Татьяна Сергеевна, педагог дополнительного образования;  
Лунегов Эдуард Анатольевич, педагог дополнительного образования;  
Ивашкевич Валентина Андреевна, вожатая

г. Екатеринбург, 2016.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	8
1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план.	8
1.4. Планируемые результаты.	58
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	60
2.1. Календарный учебный график.	60
2.2. Условия реализации программы.	61
2.3. Формы контроля и оценки уровня освоения программы.	61
2.4. Оценочные материалы.	62
2.5. Методические материалы.	62
2.6. Рабочие программы.	62
3. Список литературы.	63

*«Спорт ставляет нашему обществу высокие ценности. Воспитание детей – это больше, чем движение и игра. Работа с молодежью несет огромную социальную нагрузку: уважение перед партнерами, умение проигрывать с достоинством и побеждать без высокомерия, уважение правил игры, самоутверждение и интеграция в команде – это демократическое воспитание в лучшем смысле этого слова».*

*Олимпийский комитет России*

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Развитие массового футбола требует профессионального подхода.

Массовый футбол – это не профессиональный (любительский), не элитный футбол и разновидности игры в футбол по упрощенным правилам среди всех возрастных групп и категорий населения, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также весь детский футбол.

**Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- «План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы» (распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 года, № 729-р);

- Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014г. № 2765-р);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295);

- «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» (Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761);

- Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года (утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р);

- План мероприятий («дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки» (утвержден распоряжением Правительства РФ от 30 декабря 2012г. № 2620-р);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008);

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утверждена постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302);

- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. №30);

- Государственная программа Свердловской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Свердловской области до 2020 года» (утверждена постановлением Правительства Свердловской области от 29.10.2013 №1332-ПП);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41);

- Стратегия действий в интересах детей на 2013 – 2017 годы в Свердловской области (утверждена Постановлением Правительства Свердловской области от 16 января 2013 г. № 3-ПП; измененная редакция от 02.07.2013 № 818-ПП);

- Постановление правительства Свердловской области от 20 апреля 2011 г. «О концепции государственной молодежной политики Свердловской области на период до 2020 года»;

- Устав МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие».

#### **Направленность программы:**

- по содержанию «физкультурно-спортивная»;

- по функциональному предназначению «дополнительного образования детей»;

- по форме организации «групповая»;

- по времени реализации «долгосрочная».

#### **Актуальность программы.**

Данная программа составлена с использованием Типовой учебно-тренировочной программы, подготовленной специально для учреждений

дополнительного образования. Ее органично дополняют Поурочные программы подготовки юных футболистов от 6-ти лет и старше (авторы – Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.). Программа актуальна и соответствует требованиям сегодняшнего футбола.

Спортивное дополнительное образование направлено на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства.

На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта (24 марта 2014 года Москва, Кремль) обсуждались вопросы развития массового спорта и физического воспитания. Владимир Владимирович Путин заявил, что одним из значимых элементов наследия считает рост популярности спорта, престижа здорового образа жизни. Также отметил системные проблемы, которые есть в игровых командных видах спорта: «Нужно так строить работу, чтобы в целом поднимать профессиональный уровень наших игроков и наставников, искать одаренных, ярких спортсменов и создавать из них настоящую, сыгранную, уверенную друг в друге команду. Очевидно, что в решении этой задачи особое место занимает массовый спорт, который служит главным резервом спорта высоких достижений, но главное – является основой для здорового образа жизни, для здоровья нации».

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному

соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

### **Отличительные особенности программы.**

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широкого круга обучающихся - без специфического отбора, с разными физиологическими особенностями и физической подготовленности. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя четыре этапа подготовки спортсмена:

- спортивно-оздоровительный этап обучения (первый год обучения);
- базовый этап подготовки (2-4 года обучения);
- учебно-тренировочный этап обучения (5-9 года обучения);
- углубленный этап обучения (10-11 года обучения).

Новизна данной программы состоит в том, что она предусмотрена, как для мальчиков, так и для девочек, а учебные группы могут иметь смешанный тип. Темы могут варьироваться педагогом в зависимости от поставленных перед каждой группой задач (например, приобретение базовых навыков игры в футбол или достижение результатов на различных уровнях).

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей от 6,5 до 18 лет.

Возрастные особенности:

Дети от 6,5 до 9 лет. Детям этого возраста очень важен авторитет взрослого человека. В работе большое внимание нужно уделять организации быта ребенка. Главное, чтобы дети были постоянно заняты. Деятельность проявляется в игровой форме. Характерен высокий уровень активности ребенка, рассеянность внимания.

Подростки от 10 до 12 лет. Время для завершения детства и начала длительного периода к взрослости. Он характеризуется интенсивным процессом личностного, психического развития и поло-физиологического созревания. Происходящие с ребенком перемены осознаются и переживаются. У него формируется новое представление о себе, укрепляется самооценка. На развитии в период отрочества существенное влияние оказывает полноценное общение подростка со сверстниками. Поэтому основным направлением деятельности педагога является оптимизация общения ребенка со сверстниками и взрослыми, формирования у него

чувства собственного достоинства и уверенности в себе.

Подростки и молодежь от 13 до 14 лет. Начало подросткового периода в жизни ребёнка. Определённые гормональные изменения в организме дают основу новой психофизической организации человека. Именно в этот период невероятно интересно и важно отследить направление культурных, эстетических интересов индивидуально каждого ребёнка и группы в целом. Многие заложенные направления деятельности могут оказаться отпадными во взрослой жизни.

Молодежь от 15 до 18 лет. Юноша или девушка стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Ему предстоит выйти на путь трудовой деятельности и определить свое место в жизни. В связи с этим меняются требования и условия, в которых происходит его формирование как личности. В центре психологического развития старшего школьника стоит профессиональное самоопределение. Период юности характеризуется наличием кризиса, суть которого в разрыве, расхождении образовательной системы и системы взросления. Ранняя юность — это установление психологической независимости во всех сферах: в моральных суждениях, политических взглядах, поступках. Юношеский возраст по сравнению с подростковым характеризуется повышением уровня самоконтроля и саморегуляции. Тем не менее, в этот период растущему человеку еще свойственна изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 11 лет. Общее количество часов на освоение программы от 1188 до 2052 часов. Учебный год составляет 36 недель.

#### **Формы обучения и виды занятий.**

Форма обучения очная. Основная программно-методическая единица — учебное занятие. По основным целям и задачам занятия могут быть:

- теоретическими;
- практическими;
- тактическими.

Формы организации образовательного процесса:

- беседы;
- рассказы;
- объяснения;
- дискуссии и обсуждения;
- учебно-тренировочные игры;
- товарищеские матчи;
- просмотры видеоматериалов;
- разбор игр и конкретных ошибок.

#### **Режим занятий.**

Количество часов, отводимых на изучение данной программы, предполагает два варианта.

Первый вариант предполагает 11 лет обучения по 108 часов в год (3 занятия в неделю по 1 часу). Второй вариант 11 лет обучения: 1-3 года обучения по 108 часов в год (3 занятия в неделю по 1 часу), начиная с 4-го года обучения по 216 часов в год (в неделю: 3 занятия по 2 часа).

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области спортивной направленности осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

Цель: формирование разносторонне, гармонически и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями (отличительная особенность).

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с правилами игры в футбол и с основными терминами футбола;
- учить владеть техническими элементами (приемами) футбола.

Воспитательные:

- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни;
- приобщать обучающихся к системе культурных ценностей;
- воспитывать уважительное отношение к людям старшего поколения, к родителям, сверстникам и другим представителям социума;
- воспитывать добросовестное отношение к труду, стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей;
- воспитывать коллективизм с сочетанием возможности демонстрации индивидуальных качеств;
- формировать способности к объективной самооценке, внутренней свободы ребенка и самореализации поведения, чувства собственного достоинства, самоуважения.

Развивающие задачи:

- развивать умственные, духовные, эмоциональные и социальные качества;
- развивать и совершенствовать спортивные умения и навыки посредством футбольной техники;
- развивать умения анализировать действия в игре в футбол;
- развивать физическую спортивную форму обучающегося.

## **1.3 Содержание программы.**

Содержание данной программы дает возможность последовательно решать задачи физического воспитания детей на этапе обучения с 6,5 до 18 лет через занятия футболом в образовательных организациях в группах



дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное, постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки:

- «Теоретическая подготовка» представляет материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране и за рубежом, основах спортивной тренировки, правил игры в футбол, организации и проведении соревнований.

- «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества.

- «Специальная физическая подготовка» - представлены упражнения, которые, исходя из особенностей футбола и задач подготовки, с учетом характера игровой деятельности подразделяются на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом, которые способствуют освоению современной техники футбола и умение применять ее в игре.

- «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Также специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

- «Интегральная подготовка» направлена на объединение, координацию и реализацию в условиях тренировочного процесса различных сторон подготовленности.

- «Соревновательная подготовка» содержит необходимое количество времени для приобретения всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков, приобретение соревновательного опыта.

- «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуется поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма в подростковом возрасте.

**Учебный план полного курса программы «Футбол. Мини-футбол».**

№ п/п	Разделы подготовки	Год подготовки										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	56	36	18	18	18	18	18	18	18	16	16
		-	-	-	36	36	36	36	36	36	36	36
3	Специальная подготовка	6	12	20	20	20	20	20	20	20	16	16
		-	-	-	40	40	40	40	40	40	32	32
4	Техническая подготовка	30	26	17	17	17	17	17	17	17	18	18
		-	-	-	34	34	34	34	34	34	36	36
5	Тактическая подготовка	6	12	16	16	16	16	16	16	16	18	18
		-	-	-	32	32	32	32	32	32	36	36
6	Интегральная подготовка	-	10	19	19	19	19	19	19	19	20	20
		-	-	-	38	38	38	38	38	38	40	40
7	Контрольные нормативы	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		-	-	-	10	10	10	10	10	10	10	10
8	Соревновательная подготовка	2	8	14	14	14	14	14	14	14	15	15
		-	-	-	24	24	24	24	24	24	28	28
9	Всего часов в год:											
	1 час 3 раза в неделю	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108
	2 часа 3 раза в неделю	-	-	-	216	216	216	216	216	216	216	216

Этапы обучения:

- спортивно-оздоровительный (первый год обучения);
- базовой подготовки (второй-четвертый год обучения);
- учебно-тренировочный (пятый-девятый год обучения);
- углубленный (десятый-одиннадцатый год обучения)

## **Содержание учебно-тематического плана.**

### **Правила безопасности.**

Инструктаж по технике безопасности проводится для всех групп по годам обучения в начале каждого учебного полугодия.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

### **I. Спортивно-оздоровительный этап подготовки (первоначальное обучение).**

Младший школьный возраст охватывает период от 6,5 до 7,5 лет. Ведущая деятельность – тренировочно - игровая деятельность. Социальная ситуация развития – поступление в школу, совместная со сверстниками деятельность учения. Ведущие новообразования – произвольность, внутренний план действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения основными задачами являются:

#### **Образовательные:**

- давать знания о правилах безопасности во время занятий;
- давать знания об основной терминологии футбола;
- обучать правильному выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- давать первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения;
- обучать основам индивидуальной и групповой тактики игры в футбол.

#### **Воспитательные:**

- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;
- приобщать обучающихся к системе культурных ценностей;
- воспитывать уважительное отношение к людям старшего поколения, к родителям, сверстникам и другим представителям социума;
- приобщать к укреплению здоровья и закаливанию организма.

#### **Развивающие:**

- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с

преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;

- давать первоначальное обучение формирования правильных движений футболиста без мяча.

**Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа  
подготовки. 1 год обучения.**

№ п/п	Программный материал	Кол-во часов
		1 год обучения
1.	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"><li>• гигиенические знания и навыки, закаливание, режим дня и питание спортсмена;</li><li>• правила игры в футбол.</li></ul>	2
2.	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: <ul style="list-style-type: none"><li>• силы мышц рук;</li><li>• силы мышц ног;</li><li>• силы мышц туловища (брюшного пресса, спины).</li></ul> 2. Упражнения для развития быстроты: <ul style="list-style-type: none"><li>• ОРУ для развития быстроты;</li><li>• упражнения общего воздействия.</li></ul> 3. Упражнения для развития гибкости: <ul style="list-style-type: none"><li>• гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы).</li></ul> 4. Упражнения для развития ловкости.	50
3.	Специальная физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"><li>• упражнения для развития быстроты;</li><li>• упражнения для вратарей;</li><li>• упражнения для развития ловкости.</li></ul>	8
4.	Техническая подготовка: <ul style="list-style-type: none"><li>• техника передвижений;</li><li>• удары по мячу ногой;</li><li>• удары по мячу головой;</li><li>• остановка мяча;</li><li>• ведение мяча;</li></ul>	36

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обманные движения (финты);</li> <li>• отбор мяча;</li> <li>• вбрасывание мяча из-за боковой линии;</li> <li>• техника игры вратаря.</li> </ul>	
5.	<p>Тактическая подготовка: Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные действия без мяча;</li> <li>• индивидуальные действия с мячом.</li> </ul> <p>2. Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные действия;</li> <li>• групповые действия.</li> </ul>	8
6.	<p>Контрольные испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тестирование по учебным контрольным нормативам.</li> </ul>	2
7.	<p>Соревновательная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение соревнований по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.</li> </ul>	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	108

### **1-й год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка.**

Правила игры в футбол.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

#### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование осанки, по профилактике плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с

заданием. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мячом, скакалкой. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 60 м. Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Равномерный и переменный бег до 500м.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола. Подвижные игры специфическими средствами футбола. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини - футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

### **Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа,

широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

2. Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

Специфические. Держание мяча в воздухе (жонглирование).

3. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

**Техническая подготовка (владение мячом).**

Техника полевого игрока.

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног.

**Тактическая подготовка.**

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за

партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

### **Соревновательная подготовка.**

Проведение соревнований по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

## **II. Этап базовой подготовки.**

В период начальной подготовки образовательный процесс необходимо строить по принципу «от простого к сложному». В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий в игре.

Задачи этапа начальной подготовки:

Образовательные:

- давать знания о правилах безопасности во время занятий;
- давать знания о терминологии футбола;
- обучать правильному выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- давать первоначальное и углубленное обучение основным приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения, с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов и способов;
- обучать индивидуальной и групповой тактикам игры в футбол.

Воспитательные:

- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;
- приобщать обучающихся к системе культурных ценностей;
- воспитывать уважительное отношение к людям старшего поколения, к родителям, сверстникам и другим представителям социума;
- воспитывать добросовестное отношение к труду, стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей;
- формировать способности к объективной самооценке, внутренней свободы ребенка и самореализации поведения, чувства собственного достоинства, самоуважения;



- воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга;

- приобщать к укреплению здоровья и закаливанию организма.

Развивающие:

- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;

- давать первоначальное и углубленное обучение формирования правильных движений футболиста без мяча.

#### Учебно-тематический план базовой подготовки. Год обучения 2-4.

№ п/п	Программный материал	Количество часов		
		2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Теоретическая подготовка: - места занятий футболом, оборудование, инвентарь; - физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом; - тактическая и техническая подготовка, ОФП, СФП.	2	2	2
				2
2.	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: - силы мышц рук; - силы мышц ног; - силы мышц туловища (брюшного пресса, спины). 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. 5. Упражнения с предметами. 6. Акробатические упражнения: - кувырки; - перекаты, перевороты.	36	18	18
				36

	<p>7. Беговые упражнения:  - бег (30,60,100,400,500, 800м);  - бег (6 минут).</p> <p>8. Спортивные игры:  - баскетбол;  - ручной мяч.</p> <p>9. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>10. Строевые упражнения.</p>			
3.	<p>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.</p>	12	20	20
				40
4.	<p>Техническая 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.</p>	26	17	17
				34
5.	<p>Тактическая подготовка:  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.</p>	12	16	16
				32
6.	Контрольные нормативы.	2	2	2

				10
7.	Интегральная подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• розыгрыш комбинаций с передачей мяча в движении (в парах, в тройках);</li> <li>• игры в различных форматах (2x1, 3x1, 4x2, 3x3, 4x4, 5x5 и др.);</li> <li>• позиции и взаимодействия игроков при организации атаки и обороны.</li> </ul>	10	19	19
				38
8.	Соревновательная подготовка.	8	14	14
				24
	ВСЕГО ЧАСОВ:	108	108	108
				216

## **2-й год обучения.**

### **Теоретическая подготовка.**

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Броски мяча друг другу двумя руками, из-за головы, снизу - вверх. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

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.

Легкоатлетические упражнения. Старты из различных исходных положений. Бег на 10, 15, 20, 30 м., бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием бедра. Прыжки со скакалкой. Толкание набивного мяча (1кг) от груди, вперед, вверх.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты.

Специфические. Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

2. Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам». Эстафеты: с элементами акробатики, бега, прыжками, метанием в цель и на дальность. Подвижные игры неспецифическими средствами футбола.

Специфические. Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Прыжки с места и с разбега. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры специфическими средствами футбола.

3. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега на 360° через левое и правое плечо. Прыжки вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

### **Техническая подготовка.**

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары по мячу головой серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка опускающегося

мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча: серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника вратаря. Первоначальное обучение. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

#### **Тактическая подготовка.**

##### **1. Тактика нападения**

Индивидуальные действия без мяча. Первоначальное обучение. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Первоначальное обучение. 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.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Командные действия. Первоначальное обучение. Выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

##### **2. Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

### 3. Тактика вратаря.

Первоначальное обучение. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

### **Интегральная подготовка.**

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с последовательным ударом по цели. Передачи мяча в тройках в движении с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу персональной и организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке флангом и через центр, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника флангом и через центр. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу.

### **3-й год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка.**

Физическая культура и спорт в России.

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности.

Развитие футбола в России и за рубежом.

История развития футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные соревнования. Лучшие российские

футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения в равновесие: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой. Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).

Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Упражнения с футбольными, теннисными мячами, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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.

Легкоатлетические упражнения. Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты.

Неспецифические. Ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч;

пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины и частоты шагов; бег за лидером; в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными, скрестным шагом.

Специфические. Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.

Специальные упражнения для развития быстроты: Спортивные игры по упрощенным правилам: баскетбол.

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

Неспецифические. Упражнения с резиновым амортизатором. Многоскоки с ноги на ногу; с двух на две. Выпрыгивание вверх из приседа. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.

## 3. Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.). Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола.

Специфические. Жонглирование футбольного мяча правой, левой ногой в движении; жонглирование правой, левой ногой, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие. Подвижные игры специфическими средствами футбола.

## 4. Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кроссовая подготовка.

5. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места.

### **Техническая подготовка.**

#### 1. Техника полевого игрока.

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Также только с пассивным и активным сопротивлением. Удар по воротам головой после фланговой передачи.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча



изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Имитация передачи партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча на точность с разбега: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру.

## 2. Техника вратаря.

Первоначальное обучение. Прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

### **Тактическая подготовка.**

#### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Первоначальное обучение. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Первоначальное обучение. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия. Первоначальное обучение. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

## 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Закрепление умения в «перехвате» мяча. Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки».

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Углубленное разучивание и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

## 3. Тактика вратаря.

Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

### **Интегральная подготовка.**

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2 с целевыми заданиями. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот. Обучение игре в квадратах 3 x3, 4x4, 5x5 с одним нейтральным.

### **Соревновательная подготовка.**

Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, используя полученные навыки по заданию тренера. Участие во внутриклубных соревнованиях. Участие в официальных соревнованиях областного и городского уровня.

## **4-й год обучения.**

### **Теоретическая подготовка.**

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.

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология

технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

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).

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесии: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с использованием различного спортивного инвентаря и предметов.

Акробатические упражнения. Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

Спортивные игры. Спортивные игры: волейбол, теннисбол по

упрощенным правилам.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **1. Упражнения для развития быстроты (полевые игроки).**

Неспецифические. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

#### **2. Упражнения для развития специальной выносливости (полевые игроки).**

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

#### **3. Упражнения для развития ловкости (вратари).**

Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Неспецифические. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки).

Специфические. Жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстояние 10- 15 м.

#### **4. Упражнения на развитие силы (вратари).**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.

#### **5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (вратари).**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, скамеек, мячей. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

#### **6. Упражнения для развития общей выносливости (вратари).**

Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000

до 1500м, для мальчиков от 1500 до 2000м. Дозированный бег от 2 минут до 12 минут.

Подвижные игры и эстафеты. «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.

7. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча (вратари).

Неспецифические. Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

#### **Техническая подготовка.**

##### **1. Техника полевого игрока.**

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча опускающегося серединой подъема; внешней стороной стопы; бедром; грудью. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Первоначальное обучение. При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя, затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Применение необходимых способов вбрасывание мяча в зависимости от

конкретной ситуации.

## 2. Техника вратаря.

Первоначальное обучение. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактическая подготовка.**

#### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Первоначальное обучение. Умение оценивать ситуацию и своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Первоначальное обучение. Выполнение передачи на точность после остановки, ведения и обманных движений на различных участках футбольного поля.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинация «пропуск мяча». Комбинация «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. Первоначальное обучение. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

#### 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию и в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Командные действия. Первоначальное обучение. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

### **Интегральная подготовка.**

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в тройках в

движении с использованием комбинации «скрещивание», «стенка» с последовательным ударом по цели. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты с использованием комбинаций «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», «пас на третьего» и организация обороны по принципу комбинированной защиты. Обучение игре в квадратах 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 с двумя нейтральными.

Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, используя полученные навыки по заданию тренера.

#### **Соревновательная подготовка.**

Участие в различных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини-футболу, участие в официальных соревнованиях

### **III. Учебно-тренировочный этап обучения.**

В период учебно-тренировочного этапа 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:

Образовательные:

- давать знания о правилах безопасности во время занятий;
- давать теоретические знания игры в футбол;
- обучать правильному выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- обучать навыкам самостоятельных занятий;
- обучать и углубленно разучивать технические приемы игры;
- обучать процессу игры в соответствии с правилами футбола;
- обучать и углубленно разучивать индивидуальную и групповую тактики игры в футбол.

Воспитательные:

- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;
- приобщать обучающихся к системе культурных ценностей;
- воспитывать уважительное отношение к людям старшего поколения, к родителям, сверстникам и другим представителям социума;
- воспитывать добросовестное отношение к труду, стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей;
- формировать способности к объективной самооценке, внутренней свободы ребенка и самореализации поведения, чувства собственного

достоинства, самоуважения;

- воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга;

- воспитывать элементарные навыки судейства;

- приобщать к укреплению здоровья и закаливанию организма.

Развивающие:

- совершенствовать физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- развивать тактическое мышление с определением игровых наклонностей и желаний, обучающихся к выполнению функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии).

### Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа.

#### Год обучения 5-9.

№	Программный материал	Количество часов по годам обучения				
		5 год	6 год	7 год	8 год	9 год
1.	Теоретическая подготовка:					
	<ul style="list-style-type: none"><li>• сведения о строении и функциях организма человека;</li><li>• самоконтроль;</li><li>• физиологические основы спортивной тренировки;</li></ul>	2	2	2	2	2
	<ul style="list-style-type: none"><li>• планирование спортивной тренировки;</li><li>• организация и проведение соревнований.</li></ul>	2	2	2	2	2



2.	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>1. Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• силы мышц рук;</li> <li>• силы мышц ног;</li> <li>• силы мышц туловища (брюшного пресса, спины);</li> <li>• развитие силовой выносливости.</li> </ul>	18	18	18	18	18
	<p>2. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ для развития быстроты;</li> <li>• упражнения для разгибателей туловища;</li> <li>• упражнения для разгибателей ног;</li> <li>• упражнения общего воздействия.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гибкости плечевого сустава;</li> <li>• гибкости спины;</li> <li>• гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы).</li> </ul> <p>4. Упражнения для развития ловкости.</p> <p>5. Упражнения с предметом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скакалка.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырки;</li> <li>• перекаты, перевороты.</li> </ul> <p>7. Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег (30,60,100,400,500,800,1000 м);</li> <li>• бег (6 минут, 12 минут).</li> </ul> <p>8. Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ручной мяч, баскетбол.</li> </ul> <p>9. Подвижные игры и эстафеты.</p>					
3.	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для развития</li> </ul>	20	20	20	20	20

	<p>быстроты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>• упражнения для вратарей;</li> <li>• упражнения для развития специальной выносливости;</li> <li>• упражнения для развития ловкости.</li> </ul>	40	40	40	40	40
4.	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника передвижений;</li> <li>• удары по мячу ногой;</li> <li>• удары по мячу головой;</li> <li>• остановка мяча;</li> <li>• ведение мяча;</li> <li>• обманные движения (финты);</li> <li>• отбор мяча;</li> <li>• вбрасывание мяча из-за боковой линии;</li> <li>• техника игры вратаря.</li> </ul>	17	17	17	17	17
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника игры вратаря.</li> </ul>	34	34	34	34	34
5.	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>1. Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные действия без мяча;</li> <li>• индивидуальные действия с мячом;</li> <li>• групповые действия.</li> </ul> <p>2. Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные действия;</li> <li>• групповые действия;</li> <li>• тактика вратаря;</li> <li>• ведение учебных игр по избранной тактической системе.</li> </ul>	16	16	16	16	16
		32	32	32	32	32
6.	<p>Контрольные тестирования: ОФП, СФП, ТТП.</p>	2	2	2	2	2
		10	10	10	10	10
7.	<p>Интегральная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• розыгрыш комбинаций с передачей мяча в движении (в парах, в тройках);</li> </ul>	19	19	19	19	19
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры в различных форматах (2x1, 3x1, 4x2, 3x3, 4x4, 5x5 и др.);</li> <li>• позиции и взаимодействия</li> </ul>	38	38	38	38	38

	игроков при организации атаки и обороны.					
8.	Соревновательная подготовка.	14	14	14	14	14
		24	24	24	24	24
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	108	108	108	108	108
		216	216	216	216	216

**Общая физическая подготовка** (основные средства для 5-9 годов обучения).

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

**Специальная физическая подготовка** (основные средства для 5-9 годов обучения).

### 1. Упражнения для развития быстроты и стартовой скорости.

Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Специфические. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

### 2. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Неспецифические. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Специфические. Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

### 3. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое (полевые игроки).

Неспецифические. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Специфические. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

### 4. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое (вратари).

Неспецифические. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Специфические. Рывки на 5 – 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей,

пробитых по воротам.

5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (полевые игроки).

Неспецифические. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п.

Специфические. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (вратари).

Неспецифические. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами.

Специфические. Броски футбольного мяча на дальность.

7. Упражнения для развития специальной выносливости (полевые игроки).

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) Большой интенсивности.

8. Упражнения для развития специальной выносливости (вратари).

Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

9. Упражнения для развития ловкости (полевые игроки).

Неспецифические. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое

плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п.

Специфические. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

10. Упражнения для развития ловкости (вратари).

Неспецифические. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега.

Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко летящий мяч руками, кулаком.

11. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча (полевые игроки).

Неспецифические. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево. Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад. Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

12. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча (вратари).

Неспецифические. Прыжки в сторону с падением перекатом.

## **5 -й год обучения.**

### **Теоретическая подготовка.**

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.

### **Техническая подготовка.**

1. Техника полевого игрока.

Удары по мячу ногой. Углубленное разучивание. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Углубленное разучивание: Удар серединой лба по

летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Остановка мяча. Углубленное разучивание. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Первоначальное обучение. Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. Углубленное разучивание. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Углубленное разучивание. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

## 2. Техника вратаря.

Углубленное разучивание. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

### **Тактическая подготовка.**

#### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Углубленное разучивание. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Углубленное разучивание. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях.

Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. Углубленное разучивание. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

## 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Оценка целесообразности той или иной позиции.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки.

## 3. Тактика вратаря.

Углубленное разучивание. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

### **Интегральная подготовка.**

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях по футболу.

### **6-й год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка.**

Организация и проведение соревнований.

Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

#### **Техническая подготовка.**

##### 1. Техника полевого игрока.

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой



пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу головой. Углубленное разучивание. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Углубленное разучивание: Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Углубленное разучивание. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка.

Отбор мяча. Углубленное разучивание. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом; остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Углубленное разучивание. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

## 2. Техника вратаря.

Углубленное разучивание. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

### **Тактическая подготовка.**

#### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия с мячом. Первоначальное обучение. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных,

диагональных, низом, верхом.

Командные действия. Первоначальное обучение. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих.

## 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника.

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу зонной защиты. Организация обороны против быстрого нападения.

Углубленное разучивание: Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника.

## 3. Тактика вратаря.

Первоначальное обучение. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

### **Интегральная подготовка.**

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по технической, физической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

### **Соревновательная подготовка.**

Соревновательная подготовка 6-го года обучения включает в себя участие в соревнованиях по футболу.

### **7-й год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка.**

Физиологические основы спортивной тренировки.

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

#### **Техническая подготовка.**

##### 1. Техника полевого игрока.

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Резаные удары по

неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Углубленное разучивание. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

### 3. Техника вратаря.

Углубленное разучивание. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **Тактическая подготовка.**

##### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Выбор из нескольких возможных продолжений игровой ситуации наиболее правильное и рациональное, использование изученных технических приемов.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия. Первоначальное обучение. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

##### 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне. Первоначальное обучение. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Углубленное разучивание. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Первоначальное обучение. Организация обороны против медленного нападения.

### 3. Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

### **Интегральная подготовка.**

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях по футболу.

### **8-й год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка.**

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.

#### **Техническая подготовка.**

##### 1. Техника полевого игрока.

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Углубленное разучивание. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями,

траекторией, скоростью.

Удары по мячу головой. Углубленное разучивание. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Первоначальное обучение. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Углубленное разучивание. Использование различных сочетаний приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Углубленное разучивание. Применение финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Углубленное разучивание. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча. Углубленное разучивание: Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

## 2. Техника вратаря.

Углубленное разучивание. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

### **Тактическая подготовка.**

#### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Выбор из нескольких возможных продолжений игровой ситуации наиболее правильное.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия. Углубленное разучивание. Быстрое и постепенное нападение по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

## 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Командные действия. Углубленное разучивание. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

## 3. Тактика вратаря.

Углубленное разучивание. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Ввод мяча в игру, начала организации атаки.

### **Интегральная подготовка.**

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях по футболу.

### **9-й год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка.**

Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

#### **Техническая подготовка.**

##### 1. Техника полевого игрока.

Удары по мячу ногой. Углубленное разучивание. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Закрепление Точность ударов (и цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Закрепление. Удары лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Закрепление. Остановки различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Закрепление. Ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Закрепление. Финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Закрепление. Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Закрепление. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.

## 2. Техника вратаря.

Закрепление. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка.**

#### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Закрепление. Использование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание» для приема мяча для атакующих действий. Целесообразность выполнения ведения мяча и применение обводки соперника, рациональное применение передачи и эффективность ударов по воротам соперника. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Закрепление. Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Закрепление. Взаимодействия внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

## 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Закрепление. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Закрепление. Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Закрепление. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Игры по принципу комбинированной обороны.

## 3. Тактика вратаря.

Закрепление. Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### **Интегральная подготовка.**

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях по футболу.

## **IV. Углубленный этап обучения (закрепление и совершенствование).**

Молодежь от 16 до 18 лет. Психологическое содержание этого этапа связано решением задач профессионального определения и вступления во взрослую жизнь. Ведущая деятельность – учебно – профессиональная. Социальная ситуация развития – автономизация от взрослых. Ведущие новообразования – профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрение.

Задачи:

Образовательные:

- давать знания о правилах безопасности во время занятий;
- давать теоритические знания игры в футбол;



- обучать правильному выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- интегрировать процессы совершенствования технико-тактического мастерства;

- обучать навыками судейства, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

- обучать и углубленно разучивать индивидуальную и групповую тактики игры в футбол.

Воспитательные:

- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;

- приобщать обучающихся к системе культурных ценностей;

- воспитывать уважительное отношение к людям старшего поколения, к родителям, сверстникам и другим представителям социума;

- воспитывать добросовестное отношение к труду, стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей;

- формировать способности к объективной самооценке, внутренней свободы ребенка и самореализации поведения, чувства собственного достоинства, самоуважения;

- воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга;

- приобщать к укреплению здоровья и закаливанию организма.

Развивающие:

- совершенствовать физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- развивать физические качества и функциональные возможности, обеспечивающие надежность игровых действий;

- закреплять и совершенствовать тактическое мышление в зависимости выполнения функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии.

### **Учебно-тематический план углубленного этапа обучения.**

#### **Год обучения 10-11.**

№	Программный материал	Количество часов по годам обучения	
		10 год	11 год
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка:		
	• травмы, первая медицинская помощь;	2	2
	• установка перед игрой и разбор проведенной игры.	2	2

2.	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>1. Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• силы мышц рук;</li> <li>• силы мышц ног;</li> <li>• силы мышц туловища (пресса, спины);</li> <li>• развитие силовой выносливости.</li> </ul> <p>2. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ для развития быстроты;</li> <li>• упражнения для разгибателей туловища;</li> <li>• упражнения для разгибателей ног;</li> <li>• упражнения общего воздействия.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гибкости плечевого сустава;</li> <li>• гибкости спины;</li> <li>• гибкости ног.</li> </ul> <p>4. Упражнения для развития ловкости.</p> <p>5. Упражнения с предметом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скакалка.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырки;</li> <li>• перекаты, перевороты.</li> </ul> <p>7. Беговые упражнения:</p>	16	16
		32	32
3.	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для развития быстроты;</li> <li>• упражнения для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>• упражнения для вратарей;</li> <li>• упражнения для развития специальной выносливости;</li> <li>• упражнения для развития ловкости.</li> </ul>	16	16
		32	32
4.	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника передвижений;</li> <li>• удары по мячу ногой;</li> <li>• удары по мячу головой;</li> <li>• остановка мяча;</li> <li>• ведение мяча;</li> <li>• обманные движения (финты);</li> <li>• отбор мяча;</li> <li>• вбрасывание мяча из-за боковой линии;</li> <li>• техника игры вратаря.</li> </ul>	18	18
		36	36

5.	Тактическая подготовка: 1. Тактика нападения: • индивидуальные действия без мяча; • индивидуальные действия с мячом; • групповые действия.	18	18
	2. Тактика защиты: • индивидуальные действия; • групповые действия; • тактика вратаря; • ведение учебных игр по избранной тактической системе.	36	36
6.	Контрольные тестирования: ОФП, СФП, ТТП.	2	2
		10	10
7.	Интегральная подготовка: • розыгрыш комбинаций с передачей мяча в движении (в парах, в тройках); • игры в различных форматах (2x1, 3x1, 4x2, 3x3, 4x4, 5x5 и др.); • позиции и взаимодействия игроков при организации атаки и обороны.	20	20
		40	40
	Соревновательная подготовка.	15	15
		28	28
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	108	108
		216	216

**Общая физическая подготовка** (основные средства для 10-11 годов обучения).

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами: броски и

ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

**Специальная физическая подготовка** (основные средства для 10-11 годов обучения).

1. Упражнения для развития быстроты и стартовой скорости.

Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Специфические. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Неспецифические. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Специфические. Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

3. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое (полевые игроки).

Неспецифические. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с

«тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Специфические. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

4. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое (вратари).

Неспецифические. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Специфические. Рывки на 5 – 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (полевые игроки)

Неспецифические. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п.

Специфические. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (вратари).

Неспецифические. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами.

Специфические. Броски футбольного мяча на дальность.

7. Упражнения для развития специальной выносливости (полевые игроки).

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы

с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) Большой интенсивности.

8. Упражнения для развития специальной выносливости (вратари).

Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

9. Упражнения для развития ловкости (полевые игроки).

Неспецифические. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п.

Специфические. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

10. Упражнения для развития ловкости (вратари).

Неспецифические. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега.

Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко летящий мяч руками, кулаком.

11. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча (полевые игроки).

Неспецифические. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево. Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад. Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

12. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча (вратари).

Неспецифические. Прыжки в сторону с падением перекатом.

**10-й год обучения.**

### **Теоретическая подготовка.**

Травмы. Первая медицинская помощь.

Понятие о «спортивной форме, утомлении, переутомлении. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Техника полевого игрока.**

Удары по мячу ногой. Совершенствование. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование. Точность ударов (и цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование. Удары лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование. Остановки различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование. Ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование. Финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование. Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.

## 2. Техника вратаря.

Совершенствование. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка.**

#### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование. Использование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание» для приема мяча для атакующих действий. Целесообразность выполнения ведения мяча и применение обводки соперника, рациональное применение передачи и эффективность ударов по воротам соперника. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование. Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Совершенствование. Взаимодействия внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

#### 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование. Своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование. Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Совершенствование. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Игры по принципу комбинированной обороны.

#### 3. Тактика вратаря.

Совершенствование. Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### **Интегральная подготовка.**

Упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, способности к предельной мобилизации функциональных возможностей и к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного



расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях по футболу.

### **11-й год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка.**

Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Использование перерыва для отдыха и исправления до пущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### **Техническая подготовка.**

##### **1. Техника полевого игрока.**

Совершенствование. Выполнение изученных ранее приемов техники владения мячом (ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения мяча, ложных движений, отбора, вбрасывания мяча); расширение арсенала приемов, которые занимающиеся могут уверенно и надежно применять в условиях игры.

Совершенствование. Умение в индивидуальной технике владения мячом, добиваться максимальной быстроты и точности, вариативности и устойчивости выполнения технических приемов в сложных игровых (помеха соперника, ограниченное пространство и время, неудобное исходное положение и т. п.) и неблагоприятных внешних условиях (мокрое поле, сильный ветер, высокая температура воздуха, замерзший и скользкий грунт поля и т. п.).

Совершенствование. Особое внимание обращать на точность и быстроту выполнения ударов по мячу в сочетании с быстротой передвижения; точности и неожиданности (для вратаря) завершающих ударов по воротам, в том числе ударов лбом в прыжке; переводов мяча на ход партнеру; быстроты ведения мяча, не теряя над ним контроль; неожиданного для соперника изменения темпа ведения мяча; скоростной обводки с применением ложных движений (финтов); надежного отбора мяча.

##### **2. Техника вратаря.**

Совершенствование. Уверенное и эффективное выполнение

технических приемов вратаря.

#### **Тактическая подготовка.**

##### **1. Тактика нападения.**

Совершенствование. Ведение игры по избранной тактической системе и ее вариантов; взаимодействия игроков всех тактических линий команды; умения переходить в ходе состязания к другому варианту игры.

Совершенствование. Умение выдерживать высокий темп игры, правильно распределяя силы игроков вовремя состязания; менять темп, ритм и характер игры в зависимости от создавшейся в состязании ситуации; разумно сочетать индивидуальные и коллективные действия.

Совершенствование. Быстрота развития атаки из глубины обороны; создание численного превосходства в атаке за счет быстрых перемещений игроков; игру в «стенку» и выполнение скрытых передач, особенно вблизи ворот команды соперника; рывков «а свободное место для получения мяча, освобождаясь от персональной опеки соперника и после передачи мяча партнеру.

##### **2. Тактика защиты.**

Совершенствование. Перекрывание всех игроков команды соперника после потери мяча, стараясь возможно быстрее вновь овладеть мячом; взаимопонимание и взаимостраховку; создание численного превосходства в обороне.

##### **3. Тактика вратаря.**

Совершенствование. Выбор места в воротах, игру на выходах, руководство игрой партнеров, организацию контратаки.

#### **Интегральная подготовка.**

Упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, способности к предельной мобилизации функциональных возможностей и к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

#### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях различного ранга.

#### **1.4 Планируемые результаты.**

Планируемые результаты освоения программы обучающимся включают:

- Приобретение интегративных качеств, которые подготовят его к реальности взрослой жизни (чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива).

- Развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма (повышение сопротивляемости организма к заболеваниям; преодоление усталости, боли; выработка

устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; проявление смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества).

- Воспитание привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Потребности самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой на основе ответственного отношения к собственному здоровью.

- Формирование прочных теоретических знаний, а также практических навыков и умений игры в футбол.



## **2.2. Условия реализации программы.**

- Учебное оборудование: телевизор, доска для тактических занятий.
- Мебель: учебные столы и стулья, спортивная скамья.
- Спортивное оборудование: мячи, мантишки - 4 комплекта, сетки для ворот, ворота, фишки, координационная лестница, свисток, секундомер, скакалки.
- Информационные ресурсы: сайт <http://ru.uefa.com/>, видеозаписи с соревнований.
- Наглядные пособия: учебные плакаты, графики оценивания сдачи нормативов.
- Таблицы: таблицы с нормативами, фотографии мировых мастеров.
- Инструкции по технике безопасности ИТБ 2012 – комплект.

## **2.3. Формы контроля и оценки уровня освоения программы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности, обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действиях в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Оперативный контроль - проводится для определения подготовленности обучающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

Текущий контроль – проводится для определения степени решения обучающимися каждой конкретной учебной задачи стоящей перед ними на тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

Этапный контроль – проводится для установления степени соответствия усвоенной обучающимися predetermined конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

В разделе «Контрольные нормативы» (Приложение 1) представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств.

Контроль управления образовательным процессом, входной контроль проводится в виде:

- собеседования с обучающимися и родителями.
- Текущий контроль:
- самодиагностика;

- контрольное упражнение;
- сдача нормативов по разделам (Приложение 1).

Итоговый контроль:

- сдача нормативов по разделам (Приложение 1);
- контрольное занятие по выполнению элементов, упражнений, и решению тактических и технических задач на футбольном поле;
- товарищеские игры, участие в соревнованиях.

#### **2.4. Оценочные материалы.** (Приложение 1).

По окончании обучения по дополнительной образовательной программе «Футбол в детско-юношеском клубе» уровень усвоения теоретического материала и практических навыков определяются пакетом диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися результатов по следующим критериям:

- Знание специальных терминов, использование их осознанно, в монологической и диалогической речи обучающихся
- Применение приемов и навыков обучающимися в самостоятельной практической деятельности в освоенных темах.
- Желание и интерес к самостоятельному изучению игры в футбол.

Уровни развития способностей детей, как и их знания, умения, навыки, точнее определяются не столько количеством, сколько качественными критериями. Главные из них – активность, самостоятельность и устойчивость к стрессовым ситуациям.

#### **2.5. Методические материалы** расположены в Приложении №2.

#### **2.6. Рабочие программы** (Приложение)

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол. Мини-футбол» в условиях конкретного учебного года, в соответствии с учебным планом, расписанием занятий и количеством учебных недель в году. Рабочая программа составляется индивидуально каждым педагогом на основе принятой и утвержденной дополнительной общеразвивающей программы на текущий учебный год на все группы с учетом вариативности Учебного плана.

### 3. Список литературы.

1. Вайн Х. – Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.
2. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
3. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. 2010.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. – Поурочная программа подготовки юных футболистов. 2015.
6. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. – Первые шаги в футболе. 2015.
7. Российский футбольный союз – Массовый футбол. Организационно-методическое пособие на основе Программы массового футбола ФИФА и Хартии массового футбола УЕФА. 2015.

## **Аннотация.**

Регулярные занятия спортом сделают ребенка ловким, сильным, выносливым, что, в свою очередь, позволит ему противостоять заболеваниям, быть активным, жизнерадостным и полезным обществу.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям дети, занимающиеся футболом (игровыми видами спорта), быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки. При этом футбол формирует важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, что во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Любой спорт — это стремление к победе через борьбу, борьбу с соперником, с погодными условиями, с самим собой. Борьба же всегда есть преодоление. В тренировках и играх футболисты учатся преодолевать усталость, сопротивление соперника, свои эмоции, и другие трудности. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает ценные личностно - моральные качества, чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. В команде каждый стремится проявлять свои лучшие личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество; учится общаться в коллективе, самореализовываться и решать различные проблемы через поиск и актуализацию внутренних резервов, а не с помощью ПАВ.

У детей, занимающихся спортом, намного больше шансов избежать влияния пагубных явлений современного общества. Занимаясь футболом, они будут членами совершенно другого социально-общественного круга, где в приоритете здоровье, доблесть, мужество, интеллект и целеустремленность.



**Приложение №1.** Таблица 1. Нормативы по ОФП для проведения входного и этапного контроля

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	УРОВЕНЬ					
				МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	СКОРОСТНЫЕ	Бег 30 м.	7-9	7,0	6,9	6,1	7,5	7,4	6,6
			10-13	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,6
			14-15	5,4	5,2	4,8	6,0	5,6	5,1
			16-18	5,1	4,7	4,4	5,7	5,3	5,0
2	КООРДИНАЦИОННЫЕ	Челночный бег 3*10 м.	7-9	11,2	10,9	9,9	11,7	11,3	10,2
			10-13	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
		Челночный бег 4*9 м.	14-15	10,6	10,1	9,6	11,2	10,4	10,0
			16-18	10,2	9,7	9,3	10,8	10,1	9,7
3	СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	Прыжки в длину с места	7-9	100	115	140	90	110	130
			10-13	130	140	185	120	140	170
			14-15	165	180	190	156	165	175
			16-18	190	210	220	160	170	185
4	ГИБКОСТЬ	Наклон вперед из положения сидя, см.	7-9	1	3	9	2	6	12
			10-13	4	7	11	9	13	16
			14-15	7	12	14	13	18	22
			16-18	8	13	15	13	20	24
5	СИЛОВЫЕ	Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой (Д)	7-9	1	2-3	4	2	8	12
			10-13	1	3	5	8	10	15
			14-15	5	8	10	3	7-11	16
			16-18	7	12	14	4	8-13	18

Таблица 2. Нормативы по СФП и технической подготовке для проведения этапного контроля

№ п/п	Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ</b>													
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	-	6,8	6,6	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4.6
2.	Бег 5*30м с ведением мяча (сек)	-	-	-	-	38.0	33.0	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	24.0
3.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	24	28	34	38	40	50	64	74	75	84	88
4.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	-	8	10	12	13	14	15	17	19	21	21	21
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ</b>													
1.	Удар по мячу на точность (число попаданий)	-	4	5	6	6	7	7	8	8	8	8	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	12.4	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	-	6	8	9	10	12	20	25	26	30	35	40
<b>ДЛЯ ВРАТАРЕЙ</b>													
1.	Удар по мячу ногой с рук и дальность (м)	-	-	-	-	-	-	30	34	38	40	43	45
2.	Бросок на дальность рукой (м)	-	-	-	-	-	-	20	24	26	30	32	34

### Таблица 3. Словарь футбольных терминов.

**Автогол** — забитый футболистом гол в собственные ворота.

**Арбитр** — футбольный судья, судья на поле, рефери.

**Атака** — последовательные действия, направленные на поражение ворот соперника.

**Аут** (англ. — out) — выход мяча за боковую линию.

**Аутсайдер** — команда, которая считается заведомо слабой по отношению к другой.

**Болельщик** — поклонник футбола, переживающий за успехи, как правило одной команды или клуба.

**Бомбардир** — футболист, забивающий много голов.

**Бутсы** — футбольная обувь с шипами.

**Ворота** — конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух штанг, перекладины и сетки, находящаяся на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч. Стандартный размер ворот составляет 7,32 метра в длину и 2,44 метра в высоту.

**Вратарская площадь** — площадь внутри штрафной. В ней любое нападение на вратаря запрещено

**Вбрасывание мяча** — прием, производимый полевым игроком после того, как мяч «вышел» за боковую линию и покинул пределы поля. Мяч вбрасывается в игру с того же места, где пересек боковую.

**Гол** (англ. goal, цель) – взятие ворот соперника, фиксируется, если мяч полностью пересёк линию ворот.

**Голевая передача** (голевой пас) — пас игроку, непосредственно после которого был забит гол.

**Голевая ситуация** — перспективная атака, в которой с высокой долей вероятности может возникнуть голевой момент.

**Голевой момент** — момент в игре, при котором атака на ворота соперника с высокой долей вероятности может завершиться голом. Игрок упустил голевой момент — не использовал хорошую возможность забить гол.

**Голкипер** — (вратарь, кипер) Игрок, защищающий свои ворота (дословно с английского — «охраняющий цель»).

**Грузить** — производить частые навесы в штрафную площадь на своего нападающего в попытках преодолеть плотную оборону соперника.

**Дерби** — матч принципиального характера между двумя соперничающими командами из одного города или района.

**Дивизион** — совокупность команд, составленная по спортивному принципу. Иногда при его формировании учитывают также и географическое положение участников. При проведении чемпионата команды дивизиона встречаются только между собой.

**Дисквалификация** — лишение футболиста или команды права участвовать в играх на определенный срок.

**Жеребьевка** — определение порядка выступления футбольных команд в чемпионате или турнире, а также выбор стороны поля или начального удара перед матчем.

**Защитник** — игрок защитной линии, главной задачей которого является оборона подступов к своим воротам.

**Искусственный офсайд** — положение «вне игры», осознанно созданное игроками обороняющейся команды.

**Камбэк** (от англ. comeback — возвращение) – ситуация, при которой одна из команд отыгрывает разницу в два и более голов.

**Капитан** – фактический лидер команды или административный (может сочетаться), носит повязку, которая отличает его от других игроков. Имеет право на разговоры с судьей

**Компенсирующее время матча** — термин для обозначения времени, добавленного судьей к основному времени матча, с целью компенсации различных задержек, вызванных травмами игроков, заменами и т.п.

**Контратака** — незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

**Корнер** (англ. corner) — угловой удар. Назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока защищающейся команды, полностью пересек лицевую линию поля по земле или по воздуху.

**Крайний защитник** (боковой защитник) — игрок оборонительной линии, выступающий на правом, либо левом фланге.

**Матч** – состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьей времени. Матч состоит из двух таймов.

**Межсезонье** — промежуток времени между чемпионатами.

**Мяч** — спортивный снаряд для игры в футбол.

**Навес** — навесная передача — пас по воздуху.

**Нападающий** — игрок линии атаки (форвард).

**Ничья** — результат матча, при котором не выявлен победитель.

**Оборона** — ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами

**Отбор мяча** — одна из главнейших задач игроков оборонных линий, в которой защитник должен заполучить мяч себе и прервать атаку соперника.

**Офсайд** – положение «вне игры».

**Пас** — передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

**Пассивный офсайд** — нарушение правил игроком атакующей команды, который, находясь на чужой половине поля в момент передачи мяча от игрока своей команды, находится ближе всех к воротам соперников относительно любого игрока защищающейся команды, при этом не получая мяча.

**Позиционная атака** — атака на ворота с долгим розыгрышем комбинации на половине поля соперника.

**Послематчевые пенальти** – серия штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.

**Предупреждение** — устное замечание судьи игроку, нарушившему правила жёлтая карточка.

**Прессинг** — тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.

**Разбор игры** — обсуждение того, как проходила недавняя встреча с соперником. Обычно на таком обсуждении принято устанавливать, что из намеченного удалось реализовать, а что нет, это помогает устранить ошибки как команды в целом так и каждого из игроков.

**Разрез** — пустое пространство между двумя соперниками, куда обычно следует пас.

**Свободный удар** — не прямой штрафной удар. Гол после исполнения данного штрафного удара засчитывается только в том случае, если хоть один из игроков любой команды коснулся мяча во время его пути до ворот. Если мяч влетел в ворота, а судья не зафиксировал данного касания, назначается удар от ворот, если мяч попал в ворота соперника, или угловой удар в пользу команды соперника, если мяч попал в собственные ворота.

**Сезон** — период времени в пределах календарного года, который включает в себя подготовку к официальным соревнованиям и непосредственно соревновательный период.

**Сейв** – (от англ. save, спасать) мяч, отбитый вратарём.

**Стандарт** — одно из стандартных положений в игре — угловой, штрафной или свободный удар.

**Стандартные положения** — моменты, когда остановленная судьей игра возобновляется выполнением свободного, штрафного или углового ударов, либо вбрасыванием мяча из-за боковой линии.

**Техническое поражение** — поражение команды (со счетом 0-3), присваиваемое уполномоченным органом команде за грубое нарушение правил проведения матча, регламента турнира, неявку команды на игру и т.д. Сопернику присваивается техническая победа (так же 3-0).

**Трансфер** — переход игрока из одного клуба в другой

**Удаление** — исключение из участников матча за две жёлтые карточки в одном матче особо грубое нарушение без предварительно показанных жёлтых карточек. При удалении участнику матча показывается красная карточка и он обязан покинуть поле. Судья имеет право удалять не только полевых, но и запасных игроков, а также тренеров команд.

**Финал** — заключительная встреча команд в кубковых состязаниях, в которой обычно и определяется победитель.

**Финт** — обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

**Фол** (англ. foul) — нарушение правил.

**Штрафной удар** — наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов.

**Эмблема** — условное или символическое изображение футбольного клуба. Каждый футбольный клуб имеет эмблему похожую на герб.

**Таблица 4. Опрос для обучающихся и их родителей**

Для обучающихся:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Хочешь ли ты заниматься футболом, в том числе самостоятельно, в следующем учебном году?</li></ul>	
ДА	НЕТ
Для родителей обучающихся:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Хотите ли Вы, чтобы Ваш ребенок занимался футболом, в том числе самостоятельно, в следующем учебном году?</li></ul>	
ДА	НЕТ

## **Методические материалы.**

### **1.Содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

Общая физическая подготовка.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности футболистов

1)Бег для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2)Челночный бег - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

3)Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

4)Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Специальная физическая подготовка.

1) Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

2) Бег 5 x 30 м с ведением мяча выполняется так же, как бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт - 25 с. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счёт 25 с), и упражнение повторяется. Выполняется 1 раз.

3)Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

4)Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Техническая подготовка.

1) Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет - с 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Молодежь 16-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2) Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу - головой, правым и левым бедром.

3) Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

4) Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3 м.

Общие требования проведения контрольных испытаний.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования.
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур.
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат.
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно.
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.



При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.