

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ХЛЕВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ  
Хлевенского района»  
Протокол № 1 от 30.08.2022г  
Протокол № 3 от 14.03.2023г

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом директора МАУ ДО  
«ДЮСШ Хлевенского района»  
№ 58 от 31.08.2022г.  
№ 18 от 15.03.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ФУТБОЛ»**

Возрастная категория детей: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:  
**Войнов Виктор Васильевич**  
Тренер-преподаватель

Хлевное, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3. Календарный учебный график.....	7
4. Содержание программы.....	8
5. Планируемые результаты.....	22
6. Оценочные материалы.....	23
7. Методические материалы.....	27
8. Материально-техническое обеспечение.....	32
9. Организационно-педагогические условия реализации программы...	33
10. Список литературы.....	34
11. Приложения .....	35

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

### НОВИЗНА, АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Спортивная подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в ДЮСШ была разработана данная общеразвивающая программа спортивной подготовки.

Изучение программного материала рассчитано на один этап спортивной подготовки: спортивно-оздоровительная подготовка (СОГ).

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист — это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется каждую секунду.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

### ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке юных футболистов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

В период летних каникул учащиеся продолжают учебно-тренировочный процесс и в том числе, в оздоровительно-спортивном лагере, который является необходимым звеном в процессе круглогодичной подготовки.

Учебный материал теоретических занятий и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, не распределен по годам обучения.

**Отличительной особенностью** данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия ДЮСШ, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов занимающихся.

Настоящая программа по футболу составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 РФ от 29.12.2012 г., уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевицкого района

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- «СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Устава МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

#### Цель :

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- - обучение футболу;
- - обучение техники перемещения, приема передачи , ударам по воротам, ведение мяча;
- - формирование системы знаний о футболе;
- - обучение основам восстановительных мероприятий ; педагогического и медицинского контроля .

##### *Развивающие:*

- - укрепление здоровья ;
- - развитие разносторонних физических качеств;
- -овладение основами техники и тактики выполнения комплекса физических упражнений, подвижных игр;
- -овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

##### *Воспитательные:*

- - расширение коммуникативных способностей обучающихся;

- - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футболом и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;
- - воспитание морально-волевых качеств;
- - воспитание коллективности, товарищества, взаимной выручки.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы – 3 года, рассчитана на 252 часа в год.

Наполняемость групп – 15-25 человек.

— **этап спортивно- оздоровительной подготовки (СОГ).** На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ достигшие 7 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – футбола.

Начало учебного года в ДЮСШ – с 1 сентября; окончание – 24 июня. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

### **Форма и режим занятий:**

**Основной формой** работы является групповое занятие, занятия проводятся:

1 год обучения 252 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

2 год обучения 252 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

3 год обучения 252 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

При распределении учебной нагрузки по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в футбол; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты. Овладение обучающимися теоретическими основами физической культуры и вида спорта «Футбол». Умение применять эти знания на практике во время учебной, соревновательной деятельности и в

повседневной жизни.

### СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ ОЖИДАЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов;
- врачебного метода.

2. Соревнования.

3. Тестирования.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план определяет перечень и распределение по периодам обучения учебных курсов и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебные план определяет изучение учебных курсов «Теория», «Практика».

Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

На изучение курса «теоретическая подготовка» отводится: 1-й год – 8 часов, 2-й - год – 9 часов, 3-й - год – 10 часов; на изучение курса «практическая подготовка» отводится: 1-й год – 248 часов, 2-й - год – 247 часов, 3-й - год – 246 часов; на промежуточную аттестацию отводится по два часа в год.

№ п/п	Наименование курса	Год обучения			Формы промежуточной и итоговой аттестации
		1	2	3	
1.	Теоретическая подготовка	8	9	10	Тестирование, опрос
2.	Практическая подготовка	244	243	242	сдача нормативов
	Всего	252	252	252	

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки. По результатам промежуточной аттестации оформляется протокол. Основными формами промежуточной аттестации является тестирование, опрос, сдача контрольных нормативов.

## **3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год в МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района» начинается для первого года обучения с 1 сентября, окончание 24 июня. Продолжительность занятий составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) с перерывом 10 минут.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Календарный учебный график рассчитан на 42 недели занятий.

Таблица 1

	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	2 сентября
Окончание учебного года	24 июня	24 июня	24 июня
Начало занятий	15.30	15.30	15.30
Окончание занятий	20.00	20.00	20.00
Режим работы спортивного зала МБОУ «СОШ с.Конь-Колодезь»	с 8.00 до 20.00	с 8.00 до 20.00	с 8.00 до 20.00
Продолжительность учебного года	42 недели	42 недели	42 недели
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	2х45 минут с 10 минутным перерывом	2х45 минут с 10 минутным перерывом	2х45 минут с 10 минутным перерывом
Текущий контроль	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря
Промежуточная аттестация	с 10 по 20 июня	с 10 по 20 июня	с 10 по 20 июня

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа Уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района», и нормативно-правовыми актами.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

##### **Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка"**

##### **1 года обучения**

	Наименование темы	Кол-во часов
--	-------------------	--------------

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	
<b>а)</b>	Инструктаж по т/б и правила поведения на занятиях футболом.	1
<b>б)</b>	Физическая культура и спорт в РФ.	1
<b>в)</b>	Гигиенические требования в футболе	1
<b>г)</b>	Основы спортивной тренировки в футболе.	1
<b>д)</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
<b>е)</b>	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи , спортивный массаж.	1
<b>ж)</b>	Правила игры .Организация и проведение соревнований.	2
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

### **Темы теоретической подготовки для 1 года обучения:**

#### **Инструктаж по т/б при проведении занятий по футболу.**

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в спортивном зале и футбольном поле, перед началом, во время занятия, после занятия.

**Физическая культура и спорт в РФ.** Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития футбола в РФ. Успехи футболистов в крупнейших спортивных соревнованиях. Физическая культура в школах и связь её содержания с содержанием в ДЮСШ.

**Гигиенические требования в футболе.** Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

**Основы спортивной тренировки в футболе.** Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирование двигательных умений и навыков. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Понятие о нагрузки и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Строение и функции различных систем организма человека. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов. Правильный обмен

веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

### **Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи , спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятии футболом его содержание. Самоконтроль самочувствие сна работоспособности , настроения. Травмы в футболе. Первая помощь при травмах. Массаж и его разновидности. Основные приемы массажа. Самомассаж.

### **Правила игры .Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренера. Регламент соревнований. Воспитательная роль судьи. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы

### **Учебно-тематический план учебного курса "Практическая подготовка". 1 года обучения**

№ п/п	раздел подготовки	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	(6ч.)
1.	Общая физическая подготовка.	160
2.	Специальная физическая подготовка.	70
3.	Технико-тактическая подготовка.	16
4.	Промежуточная аттестация	2
5.	Медицинское обследование.	2
6.	<b>Итого:</b>	<b>250 часов</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».**

#### **Общая физическая подготовка**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м. Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и

разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Игры и развлечения в футболе: «Эстафеты с мячом», подвижная игра «День и ночь», рывок за мячом, « Вызов», « Кто подходил», « Веселые ребята, « Два Мороза», « Быстро по местам», « К своим флажкам»

### Специальная физическая подготовка.

Обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников . Расширение объема, разносторонности тактико- технических действий в обороне и атаке .

Ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами - вправо, влево, бег спиной вперед, смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот, бег зигзагом - с выпадом в стороны, бег с подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный, защитная стойка, прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами.

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.
3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.
4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.
5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой обегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.
6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

### **3. Техничко-тактическая подготовка**

Ведение мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча внутренней частью подъема, ведение мяча носком, ведение мяча серединой подъема, ведение мяча внешней частью подъема, ведение мяча подошвой, ведение мяча различными способами с изменением направления, ведение мяча различными способами с изменением скорости, ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу, прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы, прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении, прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке, прием (остановка) катящихся мячей подошвой, прием (остановка) опускающихся мячей подошвой, прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема, прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы, прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы, прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении, прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении, прием мячей, прямо летящих на игрока, на бегу.

### **4. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится 1 раза в год в июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория)  
Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

### **5. Медицинское обследование**

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА "ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА" 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>Теоретическая подготовка</b>		
	Наименование темы	Количество часов
<b>1</b>	Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом.	2
<b>2</b>	Состояние и развитие футбола в России и за рубежом	2
<b>3</b>	Техническая подготовка футболистов	1
<b>4</b>	Тактическая подготовка футболистов	1
<b>5</b>	Физическая подготовка футболистов	1
<b>6</b>	Специфическая интегральная подготовка футболистов	1
<b>7</b>	Морально-волевая подготовка футболистов	1
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Примерные темы теоретической подготовки для 2 года обучения:

**-Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом.**

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в физкультурном зале и футбольном поле, перед началом, во время занятия, после занятия.

**- Состояние и развитие футбола в России и за рубежом**

Достижение российских юношеских сборных команд международных соревнований по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Россия- страна организатор чемпионата мира по футболу 2018г.

**-Техническая подготовка футболистов**

Понятие о спортивной технике. Эффективная техника владение мячом- основа мастерства футболистов. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола.

**-Тактическая подготовка футболистов**

Понятие о стратегии, системе и стиле игры. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Тактические замены в играх.

#### **-Физическая подготовка футболистов**

Понятие о физической подготовке футболистов. Различные физические качества футболистов. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

#### **-Специфическая интегральная подготовка футболистов**

Задача интегральной подготовки футболиста. Футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Классификация специальных игровых упражнений. Соревновательные игры – одно из основных средств интегральной подготовки.

#### **-Морально-волевая подготовка футболистов**

Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Умение преодолевать трудности.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА «ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА». 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел подготовки</b>	<b>СОГ</b>
	Количество часов в неделю	(6ч.)
<b>1.</b>	Общая физическая подготовка в спортивном зале и футбольном поле.(ОФП)	158
<b>2.</b>	Специальная физическая подготовка (СФП)	70
<b>3.</b>	Технико-тактическая подготовка	17
<b>4.</b>	Промежуточная аттестация	2
<b>5.</b>	Медицинское обследование	2
<b>6.</b>	Итого:	<b>249</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА «ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Общая физическая подготовка**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения

ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх, вниз и др.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и др.

**Подвижные и спортивные игры:** игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч, пионербол и др.

### **Специальная физическая подготовка.**

Базовые координационные упражнения, координация в прыжках в сочетании с бегом. Комплекс упражнений с мячами разных размеров. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м. Подвижные игры: «Салки», «Вороны-воробьи», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2 x10 м, 4x5 м,

4x10 м, 2x15 м, 5x30 м. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м. Старт с места. Бег под уклон бег в гору Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опиленной) дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг). Двойные и тройные прыжки с места в длину. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. *Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком. В висе на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой

#### **Технико-тактическая подготовка**

Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам, удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, удар носком по неподвижным и катящимся мячам, удар пяткой, удар пяткой скрестно, удар – откидка мяча подошвой, комбинация «Игра в одно – два касания» между двумя партнерами, комбинация «Стенка», комбинация «Двойная стенка», комбинация «Скрещивание», комбинация «Игра в одно – два касания» между тремя партнерами.

#### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится 1 раза в год в июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

#### **Медицинское обследование**

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА "ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА" 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>Теоретическая подготовка</b>		
	Наименование темы	Количество часов
<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях футбола в спортивном зале и футбольном поле..	2

2	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1
3	Психологическая подготовка	1
4	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления	1
5	Гигиена спортсмена	1
6	Правила оказания первой медицинской помощи.	1
7	Установка на игру и анализ игры	1
8	Основы методики обучения	2
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

**Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и футбольном поле.** Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в спортивном зале и футбольном поле, перед началом, во время занятия, после занятия.

#### **Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Физическая культура - важные составляющие в становление гармонично всесторонне развитой личности. Безусловный отказ от курения и распитие спиртных напитков юными футболистами. Режим дня, гигиена питания. Энергетический баланс питания, его калорийность.

#### **Психологическая подготовка.**

Формирование спортивной мотивации, уверенности достижения цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Вербальные и комплексные средства психологической подготовки футболиста. Нравственное воспитание как основа психологической подготовки футболиста.

Формирование и сплочение спортивного коллектива, развитие у футболистов чувства товарищества, волевых качеств, глубокого интереса к занятиям футбола. Воспитание дисциплинированности, организованности и спортивного трудолюбия, способности переносить высокие физические нагрузки;

установление и поддержание твердого режима жизни футболиста, в котором бы рационально сочетались учеба и спортивные интересы.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.**

Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Врачебный контроль - является обязательным условием предупреждения травматизма, сохранения здоровья человека, его творческой активности. Средства восстановления подразделяются на: педагогические, психологические и медико-биологические. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля

### **Гигиена спортсмена.**

Гигиена водных процедур, уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена питания, гигиена сна. Суточные пищевые нормы футболистов.

Основные принципы личной гигиены. Понятие личной гигиены. Основные правила личной гигиены.

### **Правила оказания первой медицинской помощи.**

Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Диспансеризация обучающихся. Лечение травм опорно-двигательного аппарата.

### **Установка на игру и анализ игры**

Понятие «установка на игру». Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Действие капитана команды в игре. Подготовка к игре.

### **Основы методики обучения**

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Словесные методы обучения. Наглядные методы обучения тактике и технике футбола.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА «ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Раздел подготовки</b>	<b>СОГ</b>
	Количество часов в неделю	(6ч.)
<b>1.</b>	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	140
<b>2.</b>	Специальная физическая подготовка (СФП)	86
<b>3.</b>	Технико-тактическая подготовка	16
<b>4.</b>	Промежуточная аттестация	2
<b>5.</b>	Медицинское обследование	4
<b><i>Общее количество часов</i></b>		<b>248</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

### **Общая физическая подготовка**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки

вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

### **Специальная техническая подготовка.**

#### Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры : «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

#### Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

#### Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2x10м, 4x5м, 4x10м, 2x15м. и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### Упражнения на развитие гибкости.

1. Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.
2. Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад.
3. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.
4. Из положения стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.
5. Вращательные движения в коленных суставах.
6. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
7. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).
8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.
9. Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.
10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.
11. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.
12. Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.
13. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
14. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.
15. Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.
16. Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
17. Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
18. Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

### **Технико-тактическая подготовка**

Резаный удар внутренней частью подъема, резаный удар внутренней частью подъема, удар-бросок стопой, удар с лета внутренней стороной стопы, удар с лета серединой подъема, удар с лета внутренней частью подъема, удар с лета внешней частью подъема, боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета, удар с лета серединой подъема по опускающемуся мячу через голову, удары серединой или внешней частью подъема с полулета, удары ногой различными способами на точность в силу после остановки, ведения, рывков, удары ногой различными способами на точность в силу после остановки, ведения, рывков, удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении, комбинация «Смена мест», комбинация «Пропускание мяча», комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля, комбинация при введении мяча из-за боковой линии, комбинация при

участии вратаря, комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, комбинация при розыгрыше угловых ударов.

**Контрольные нормативы** в форме промежуточной аттестации  
Промежуточная аттестация проводится 1 раза в год в апреле, в форме тестирования

#### **Медицинское обследование**

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **По окончании 1 года обучения курса «Теоретическая подготовка»**

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития футбола в России и терминологию избранного вида спорта.

### **По окончании 1 года обучения курса «Практическая подготовка»**

Обучающиеся должны уметь:

- Составлять и выполнять режим дня.
- Подготовить место для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях футбола.
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Принять участие в соревнованиях на приз клуба «Кожаный мяч»

### **По окончании 2 года обучения курса «Теоретическая подготовка»**

Обучающиеся должны знать:

- общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия.
- историю развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.
- Влияние занятий футбола на основные системы организма: костная, дыхательная, нервная.
- понятие о гигиене и санитарии.

### **По окончании 2 года обучения курса «Практическая подготовка»**

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические приёмы;
- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях

### **По окончании 3 года обучения курса «Теоретическая подготовка»**

#### Обучающиеся должны знать:

- общие требования технике безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия
- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ.
- Психологическая подготовка. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.- Понятие о гигиене и санитарии.
- Правила оказания первой медицинской помощи при травмах, ссадинах и ушибах.
- Развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене.

### **По окончании 3 года обучения курса «Практическая подготовка»**

#### Обучающиеся должны уметь:

- уметь готовиться к играм
- эффективно проявлять свои качества в игре и восстанавливаться после их,
- уметь применять нестандартные ходы в играх,
- уметь контратаковать и противодействовать контратакам соперников,
- уметь гибко менять тактическую схему игры.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ( 1-3 год обучения)**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, опроса, тестирования. Промежуточная аттестация проводится 1 раза в год (июнь), в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования.

**Нормы для оценки физической подготовленности  
юных футболистов 7–10 лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка в очках				
		1	2	3	4	5
<b>А. Основные упражнения</b>						
1.	Бег на 30 м (высокий старт), с	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Бег на 60 м (высокий старт), с	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
3.	Бег на 300 м, с	60,0	58,0	56,0	54,0	52,0
4.	Бег на 1000 м, мин, с	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
5.	Бег зигзагами («конверт»), с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
6.	Прыжок в длину с места, см	155	160	165	170	175
7.	Выпрыгивание вверх с места, см	38	41	44	47	50
8.	Тройной прыжок с места, см	400	430	460	490	520
<b>Б. Дополнительные упражнения</b>						
1.	Наклон вперед, см	2	4	6	8	10
2.	Из положения лежа на спине наклон вперед и возвращение в исходное положение за 30 с, кол-во раз	18	20	22	24	26
3.	В висе поднимание ног до горизонтали, кол-во раз	1	5	10	15	20
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	1	2	3	4	5
5.	Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	1	2	3	4	5

**Двигательные способности (качества) футболистов, оцениваемые в тестах**

№ п/п	Способность (качество)	Тест	Подготовленность	
			Высокая	Средняя
1.	Быстрота	Бег на 60 м	7,0–7,5 с	7,5–8,0 с
		Бег на 100 м	11,5–12,0 с	12,0–13,0 с
2.	Скоростная выносливость	Бег на 400 м	52,0–56,0 с	56,0–60,0 с
3.	Общая выносливость	Бег на 1000 м	2.50–3 мин	3–3.20 мин
		Тест Купера (бег 12 мин)	3,2–3,5 км	3,0–3,2 км
		Выпрыгивание вверх с разбега, отталкиваясь	70–80 см	50–70 см

**Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу  
"Теоретическая подготовка" 1года обучения**

**1. Сколько человек играют на поле в футболе?**

- 12 с одной команды
- 11 с одной команды

**2. Кто такой голкипер?**

- Вратарь
- Нападающий

**3. Что такое гетры?**

- Предмет экипировки, специальная обувь с шипами
- Часть экипировки, закрывающие ноги футболиста от лодыжки до колена

**4. Кто такой форвард?**

- Нападающий игрок
- Игрок в защите

**5. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?**

- 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА

**6. Что обозначает термин "Олимпийская система"?**

- Команда должна сменить состав основных игроков на запасных
- Команда выбывает из турнира после первого же поражения.

**7. Где проходил чемпионат мира по футболу 2010?**

- Южно-Африканская Республика
- Марокко
- 

**Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу  
"Теоретическая подготовка" 2года обучения**

**1. С какого расстояния бьётся пенальти?**

Не менее 12 метров

11 метров

**2. Щитки - это:**

специальные накладки, одеваемые под гетры, для предохранения от травм

Часть экипировки, защищающая локтевой сустав игрока

**3. Из скольких и каких частей состоит мяч?**

32 панели (12 пятиугольники и 20 — шестиугольники)

28 панелей (10 пятиугольники и 18 — шестиугольники)

**4. В составляющую часть футбольного мяча входит камера?**

да

нет

**5. Рекомендуемы значения футбольного поля:**

Длина — 105 метров, ширина — 68 метров

Длина — 131 метр, ширина — 78 метра

**6. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?**

Хосе Луис Чилаверт

Рожерио Сени

**7. Кто забил в одном матче сразу три мяча в свои ворота?**

Бельгийский футболист Стэнванден Байс

Уругвайский форвард Диего Форлан

**8. Где производится большинство футбольных мячей в мире?**

Пакистан

Индия

**Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу  
"Теоретическая подготовка" 3года обучения**

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)

2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)

3. Какова окружность футбольного мяча? ( 68 – 71 см.)

4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)

5. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м.)

6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.)

7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)

8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)
14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)
15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)
16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? (Нет.)
17. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)
18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? (Время всей игры или её половины истекло.)
19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов? (Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)
20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Повторяется удар от ворот.)
21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки футболистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке

и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недель.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки начинается с 01 сентября.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей двух академических часов.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях;
  - нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки футбольных ворот и другого спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя тренировки.
2. Строго выполнять правила проведения игры.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам, ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя тренировки.

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности. Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.);
- ногти на руках должны быть коротко острижены;
- очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.
- во время игры следует строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера-преподавателя, капитана команды;
- игра должна проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены;
- не только соревновательные, но и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

## **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Воспитание в широком смысле слова- это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. Какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего такого , для которого кодекс чести спортсмена свод жизненно важных правил . В любой деятельности команды в целом и каждого её члена в частности есть элемент воспитания . Роль тренера в воспитании -огромно. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения . В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Деятельность тренера должна быть ориентирована на оптимальные объединения методом убеждения, методом приучения и методом поручения. Сила личного примера тренера определяется тем, на сколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден , что тренер справедлив.

Сегодня Российский футбол редко демонстрирует пример методы воспитанности , как игроков, так и болельщиков. Таким образом , цель такой работы – воспитание воспитанного игрока.

Воспитанный игрок:

- играет жестко, не жестоко;
- не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;

Строже всегда судит себя, а не партнеров , тренеров, качества поля.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов . Поэтому психологическая подготовка спортсменов это часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой являются формирование психической устойчивости, целеустремленности,

самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений , воспитании воли.

На спортивно- оздоровительном этапе обучения важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса , перспективных целей, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

## **ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

### *1. Технология дифференцированного обучения.*

Представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Дифференцированный подход в обучении – это:

1. создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента (физической подготовки, анатомо-физиологических качеств);
2. комплекс методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в группах.

*2. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)* - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

На занятиях применяются видеосъёмка, с последующим разбором, видео и схемы с техникой, презентации.

### *3. Здоровьесберегающие технологии*

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить занимающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов проводится санитарная обработка, контроль гигиенических требований, контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

### *4. Игровые технологии*

Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес, снять напряжение и разнообразить деятельность. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.

*5. Разноуровневое обучение.* Одновременно в группе могут заниматься и дети обладающие как хорошей общефизической и специальной подготовкой, так и с

низкой. Для того, чтобы занятия были продуктивны для всех-даются разные задания, дети формируются по уровню подготовки по подгруппам и тд.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы требуется:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Манишка футбольная	штук	14
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

## **9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: тренеры-преподаватели. По мере необходимости проводятся консультации педиатра, психолога.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

#### **Перечень информационного обеспечения.**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия 2012 г
2. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва.: Академия 2012 год. 288 стр.
3. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека» Учебник. Москва.: Академия 2011 год.496 страниц.
4. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Учебник. Москва.: Академия 2012 год. 256 страниц.

5. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности»  
Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год. 348 страниц.
6. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. 548 страниц.
7. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры»  
Учебник. Советский спорт. 2012 г. 368 стр.
8. Талызина Н.Ф. «Педагогическая психология»  
Учебник. Москва.; Академия 2006 г. 194 страниц.
9. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта»  
Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 311 страниц.
10. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства»  
Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. 400 страниц.
11. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения»  
Учебник. Москва.: Академия 2001 год. 520 страниц.
12. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 176 страниц.
13. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте»  
Москва.: Советский спорт 2013 год. 216 страниц.
14. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. 180 страниц.
15. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г., «Мини-футбол игра для всех».  
Москва : Советский спорт. 2007 год. 224 стр.
16. Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г., Программа Мини-Футбол (футзал)  
Москва -2006 год 49 стр.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL:  
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт РФС ( Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rfs.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL:  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

4. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада»  
/Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>

## **11. Приложения**

1. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (1 год обучения)
2. Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (1 год обучения)
3. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (2 год обучения)
4. Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (2 год обучения)
5. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (3 год обучения)
6. Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (3 год обучения)