

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  
Составители программы:  
Тренеры-преподаватели  
Аксенов Алексей Николаевич,  
Крючков Александр Игоревич

**Хлевное, 2022г.**

## Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	7
4. Содержание программы.....	8
5. Планируемые результаты.....	40
6. Оценочные материалы.....	41
7. Методические материалы.....	45
8. Организационно-педагогические условия реализации программы...	52
9. Материально-техническое обеспечение.....	53
10.Список литературы.....	54
11. Рабочие программы учебных курсов.....	55

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе.

Программа рассчитана на 3 года. Она построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст обучающихся - с 7 -17 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная программа направлена на улучшение здоровья учащихся, обеспечение нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предъявляет повышенные требования в процессе обучения.

Футбол является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека, способствует оздоровлению, физическому развитию детей.

Разработанная программа включает в себя не только обучение технике футбола, но и является хорошим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Быстрая смена игровых ситуаций, необходимость принятий быстрых решений улучшает умственную работоспособность.

**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.

В структуре программы предусмотрены модули: «теоретическая подготовка» и «практическая подготовка».

## **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"
- Устава МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

**Программа по футболу рассчитана** на детей в возрасте от 7 до 17 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими основ знаний в области физической культуры и спорта в целом, и плавания в частности. Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

Минимальный возраст зачисления в группу—7 лет, максимальный возраст—17 лет. При обучении и выборе средств и форм проведения занятий учитываются психофизиологические и возрастные особенности занимающихся.

**Цель программы:** развитие физических качеств детей через обучение игры в футбол.

А так же, социальная адаптация обучающихся к современной жизни, выявление и развитие одаренности, физическое и нравственное развитие обучающихся, повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- обучение футболу;
- обучение основам техники и тактики футбола;
- формирование системы знаний о футболе, спортивной терминологии.
- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья и закаливание;
- Обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся;
- овладение основами техники выполнения обширного 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.

Педагогические принципы программы обучения:

- доступности;
- преемственности в развитии педагогических явлений;
- постепенности в развитии физических данных;
- систематичности и целенаправленности учебного процесса;
- применение лично-ориентированных технологий обучения и воспитания;
- наглядности.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Во избежание монотонности учебно-воспитательного процесса на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка

- игры и эстафеты
  - соревнования

Срок реализации программы – 3 года, рассчитана на 234 часа в год.

Особенности возрастной группы: дети и подростки от 7 до 17 лет.

Наполняемость групп – 13-25 человек.

**Форма и режим занятий:**

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

1 год обучения 234 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2x45 с 10 минутным перерывом.

2 год обучения 234 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2x45 с 10 минутным перерывом.

3 год обучения 234 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2x45 с 10 минутным перерывом.

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

## 2. Учебный план.

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

Учебный план определяет изучение учебных курсов «Теория», «Практика». Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

На изучение курса «теоретическая подготовка» отводится: 1-й год – 10 часов, 2-й - год – 11 часов, 3-й - год – 12 часов; на изучение курса

«практическая подготовка» отводится: 1-й год – 224 часа, 2-й - год – 223 часа, 3-й - год – 222 часа; на промежуточную аттестацию отводится по два часа в год.

№ п/п	Год обучения Наименование курса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Формы промежуточной и итоговой аттестации
1.	Теоретическая подготовка	10	11	12	Тестирование
2.	Практическая подготовка	224	223	222	сдача нормативов

	Всего	234	234	234	
--	-------	-----	-----	-----	--

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки. По результатам промежуточной аттестации оформляется протокол.

Основными формами промежуточной аттестации является тестирование, сдача нормативов.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района» начинается для первого года обучения с 1 сентября, окончание 31 мая. 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 39 недели занятий.

Таблица 1

	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	2 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Начало занятий	17.00	17.00	17.00
Окончание занятий	19.00	19.00	19.00
Режим работы МБОУ «Лицей села Хлевное»	с 8.00 до 20.00	с 8.00 до 20.00	с 8.00 до 20.00
Продолжительность учебного года	39 недель	39 недель	39 недель
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов	6 часов	6 часов
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	10 мая по 20 мая	10 мая по 20 мая	10 мая по 20 мая

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

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

##### **4.1. Учебный курс (модуль) "Теоретическая подготовка"**

**1 год обучения**

- **Учебно-тематический план**

	Наименование темы	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	
<b>а)</b>	Инструктаж по т/би правила поведения на занятиях футболом.	1
<b>б)</b>	Физическая культура и спорт в РФ.	1
<b>в)</b>	Гигиена, закаливание и питание спортсмена.	2
<b>г)</b>	Основы техники и тактики футбола.	2
<b>д)</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
<b>е)</b>	Спортивный инвентарь и оборудование. Терминология вида спорта «футбол»	1
<b>ж)</b>	Правила организации и проведения соревнований	2
	<b>Итого:</b>	10

- **Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка» 1 год**

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

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности правилам поведения на занятиях футболом, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

**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 плавания в РФ футбол в районе, городе, России. Успехи футболистов в крупнейших мировых соревнованиях.



**Гигиена спортсмена.** Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания.

**Основы техники и тактики спорта. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.** Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

**Краткие сведения строения и функциях организма человека.**

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

**Оборудование и инвентарь.** Терминология вида спорта «футбол». Знание названий и принадлежности оборудования и инвентаря при занятиях футболом.

**Правила организации и проведения соревнований.** Требования к проведению соревнований по футболу. Правила, виды соревнования. Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Особенности организации учебных занятий.

**Учебный курс (модуль) "Практическая подготовка". 1 года обучения**

• **Учебно-тематический план**

№ п/п	раздел подготовки	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	(6ч.)
1.	Общая физическая подготовка.	52
2.	Специальная физическая подготовка.	52
3.	Технико-тактическая подготовка.	98
4.	Промежуточная аттестация	2
5.	Соревновательная практика.	20
6.	<b>Итого:</b>	<b>224 часов</b>

- **Содержание учебного курса «Практическая подготовка».**

### **1.Общая физическая подготовка**

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

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

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

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.
- 4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы,)
- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- 5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).
- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
- 6. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

*1. Упражнения для развития быстроты.* 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 типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение 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 стоек (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

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).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. .

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и врата; удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных

сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 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. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **3. Техническая и тактическая подготовка. Техника игры в футбол.**

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

бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногами.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары 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: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и 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. Ловля высоко летящего

навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.** *Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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

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

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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

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

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

ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **4. Промежуточная аттестация**

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

#### **5. Соревновательная практика.**

5.1. Соревнования. При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые

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

- Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- Районные и областные

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, области. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

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

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

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафной, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Спортивные игры:* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени

объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

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

#### 4.2. Учебный курс "Теоретическая подготовка" 2-й год обучения

- **Учебно-тематический план**

<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>	Основы техники и технической подготовки юных футболистов	2
<b>4</b>	Тактика игры и тактическая подготовка футболиста.	2
<b>5</b>	Физическая подготовка футболистов	2
<b>6</b>	Правила, организация и проведение соревнований	1
	<b>Итого:</b>	<b>11</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 и правила поведения на занятиях футболом.**  
Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

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

Достижение российских юношеских сборных команд международных соревнований по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Чемпионат мира по футболу 2018г.

**- Основы техники и технической подготовки юных футболистов.**

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

**- Тактика игры и тактическая подготовка футболиста.** Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Тактика тактические вратаря.

**- Физическая подготовка футболистов.**

Понятия и значение общей и специальной физической подготовки.

**- Правила, организация и проведение соревнований.** Правила и виды соревнований, требования к организации, проведения соревнований по футболу. Инвентарь, оборудование.

**Учебный курс «Практическая подготовка».2 год обучения**

• **Учебно-тематический план.**

№	Раздел подготовки	СОГ
	Количество часов в неделю	(6ч.)
1.	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	52
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	52
3.	Технико-тактическая подготовка	97
4.	Промежуточная аттестация	2
5.	Соревновательная и судейская практика	20
6.	Итого:	<b>223</b>

**Содержание программы курса практическая подготовка 2-го года обучения**

**1.Общая физическая подготовка***1.Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*2. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*3. Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*4. Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

6. *Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

7. *Лыжи.* Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

8. *Эстафеты и игры с мячом.*

### **Специальная физическая подготовка**

*I. Упражнения для развития быстроты.* 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 типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение 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 стоек (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

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).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и врата; удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### *3. Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*4. Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 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. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидку трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **3. Техническая и тактическая подготовка. Техника игры в футбол.**

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

бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары 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: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и 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. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля



катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.** *Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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

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

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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

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

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

ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **4. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

#### **5. Соревновательная практика.**

5.1. Соревнования. При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые

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

- Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- Районные и областные

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

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

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

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

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафной, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Спортивные игры:* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени

объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе. *Эстафеты:* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

### Учебный курс "Теоретическая подготовка" 3 год обучения

- **Учебно-тематический план**

<b>Теоретическая подготовка</b>		
	Наименование темы	Количество часов
<b>1</b>	Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом. Профилактика травматизма.	1
<b>2</b>	Гигиена спортсмена. Профилактика вредных привычек. Самоконтроль ,средства восстановления.	1
<b>3</b>	Физическая подготовка футболистов	2
<b>4</b>	Психологическая, морально-волевая подготовка спортсмена.	2
<b>5</b>	Основы техники и технической подготовки юных футболистов. Особенности и техника обучения применения финтов.	2
<b>6</b>	Тактика игры и тактическая подготовка футболиста.	2
<b>7</b>	Состояние современного футбола. Известные футболисты	1
<b>8</b>	Правила, организация и проведение соревнований	1
	<b>Итого:</b>	<b>12</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.

## **1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом.**

**Профилактика травматизма.** Индивидуальные средства защиты футболиста. Первая помощь при спортивных травмах. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания. Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Врачебные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значения дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**3. Физическая подготовка футболистов.** Понятие физическая подготовка, физические качества. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

**4. Психологическая, морально-волевая подготовка спортсмена.** Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Регуляция уровня

эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию

### **5. Основы техники и технической подготовки юных футболистов.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники. Особенности и техника обучения применения финтов.

**6. Тактика игры и тактическая подготовка футболиста.** Персональная опека. Групповая тактика взаимодействия игроков на поле. Задача тактики. Индивидуальные тактические действия, их цель и формы

**7. Состояние и развитие футбола в России** История развития футбола в мире и стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных и молодежных команд на соревнованиях.

**8. Правила, организация и проведение соревнований.** Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, района, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **Учебный курс " Практическая подготовка" 3 год обучения**

### **• Учебно-тематический план**

<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)	52
<b>2.</b>	Специальная физическая подготовка (СФП)	52
<b>3.</b>	Технико-тактическая подготовка	96
<b>4.</b>	Промежуточная аттестация	2

5.	Соревновательная и судейская практика	20
6.	Итого:	222

## **Содержание учебного курса «Практическая подготовка».**

### **1. 1.Общая физическая подготовка**

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

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

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

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### 3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

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

- Перекаты и перевороты.

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

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

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### 6. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

*1. Упражнения для развития быстроты.* 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 типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение 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 стоек (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

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).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. .

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловли мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и врата; удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для

кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 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. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управления на батуте:

прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **3.Техническая и тактическая подготовка. Техника игры в футбол.**

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары 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: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и 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. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.** *Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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

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

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа

действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

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

#### **4. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

#### **5. Соревновательная практика.**

Соревновательная, инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

5.1. При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые

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

- Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- Районные и областные

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

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

5.2. Игровая подготовка.

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

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

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном,

наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафной, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

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

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

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

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

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

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

*Спортивные игры:* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

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

### 5.3. Судейская практика

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

### 5.3.Инструкторская практика

- Построить группу, подать основные команды на месте и в движении, провести разминку.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.

## **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 плавания 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 футболом;
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- выполнять технические приёмы остановки и передачи мяча.

#### **2 год обучения:**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.
- 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.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять технические приёмы игры в футбол;
- Играть в футбол по основным правилам;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при занятии физическими упражнениями;
- Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма;
- Оказывать первую доврачебную помощь.

#### **3 год обучения:**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- общие требования технике безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.
- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ.
- Основы психологической подготовки. 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;
- Развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене;
- теоретические основы технической и тактической подготовки футболистов.

**обучающиеся должны уметь:**

- Готовится к играм;
- Применять в игре технические и тактические действия индивидуального и командного характера;
- проводить и обслуживать соревнования по футболу школьного уровня.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта, в соответствии с направленностью образовательной программы и периодом 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, анкетирования, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в июне. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на методическом совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

### **6.1.Учебный курс (модуль) «Теоретическая подготовка»**

Контроль (аттестацию) по освоению программы модуля «Теоретическая подготовка» рекомендуется проводить с обучающимися СОГ:

- первого года обучения в форме опроса фронтальным способом (общий срез);
- второго, третьего года обучения в форме анкетирования(тестирования).

Оценка уровня освоения обучающимися программного материала курса:

- Правильных ответов более 50% - «Зачет».

### **Вопросы по теоретической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительных групп**

## **1 года обучения**

1. Как называется спортивная школа, в которой вы занимаетесь?
2. Права и обязанности учащихся спортивной школы.
3. Какие основные задачи ставились для вас на учебный год?
4. Правила техники безопасности при занятиях спортом.
5. Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви.
6. Режим дня спортсмена, его значение.
7. Значение и способы закаливания.
8. Физические упражнения как средства профилактики нарушения осанки.

## **2 года обучения**

1. История появления и развития вида спорта. Краткая характеристика вида спорта.
2. Правила поведения на соревнованиях; обязанности и права участников соревнований.
3. Значение медицинского осмотра. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Понятие об инфекционных заболеваниях, их профилактика.
4. Основы гигиены спортсмена
5. Режим и содержание тренировочных занятий.
6. Основные физические качества. Значение общефизической подготовки.
7. Оценка своего самочувствия до и после тренировочного занятия.
8. Олимпийские игры Древности (родина, идея, участники и судьи, виды соревновательной деятельности Олимпийских игр).

## **3 года обучения**

1. Олимпийское воспитание и образование. История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Олимпийское движение.
2. Основы спортивной подготовки. Средства физического воспитания и спортивной подготовки. Виды подготовки. Понятие «нагрузка». Основные физические качества. Средства развития физических качеств.
3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье человека. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
4. История футбола. Развитие избранного вида спорта в мире, в России. Правила соревнований. ЕВСК.

## **6.2. Учебный курс (модуль) «Практическая подготовка»**

**Обязательное требование!** Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Оценка уровня освоения обучающимися программного материала курса:

- Выполнить 60% - 100% нормативных требований по ОФП и СФП - «Зачет».

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП(юноши).

№	Контрольные упражнения	Оценка в очках				
		1	2	3	4	5
<b>10 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	<b>5,8</b>	5,3	5,1
2	Подтягивание на перекладине	-	-	<b>1</b>	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	185
4	Бег 1000м (сек)	5.20	5.10	<b>4.55</b>	4.40	4.30
<b>11 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,0	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2	Подтягивание на перекладине	1	2	<b>3</b>	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	<b>170</b>	180	195
4	Бег 1000м (сек)	5.00	4.50	<b>4.40</b>	4.30	4.20
<b>12 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	<b>5,5</b>	5,3	5,0
2	Подтягивание на перекладине	2	3	<b>4</b>	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	<b>175</b>	185	200
4	Бег 1000м (сек)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	<b>5,3</b>	5,1	4,9
2	Подтягивание на перекладине	2	4	<b>6</b>	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	200	210
4	Бег 1000м (сек)	4.35	4.30	<b>4.20</b>	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	<b>5,1</b>	4,9	4,7
2	Подтягивание на перекладине	4	6	<b>8</b>	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	205	215
4	Бег 1000м (сек)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>15 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,5	5,2	<b>4,9</b>	4,7	4,5
2	Подтягивание на перекладине	6	8	<b>10</b>	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>205</b>	215	225
4	Бег 1000м (сек)	4.15	4.05	<b>3.55</b>	3.45	3.40
<b>16 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,3	5,0	<b>4,8</b>	4,7	4,5
2	Подтягивание на перекладине	8	10	<b>12</b>	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	<b>210</b>	220	230
4	Бег 1000м (сек)	4.10	4.00	<b>3.50</b>	3.40	3.30
<b>17 лет и старше</b>						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	<b>4,7</b>	4,5	4,4
2	Подтягивание на перекладине	9	11	<b>14</b>	16	18

<b>3</b>	Прыжок в длину с места (см)	195	210	<b>220</b>	230	240
<b>4</b>	Бег 1000м (сек)	4.00	3.50	<b>3.40</b>	3.30	3.20

**Контрольно-переводные нормативы по СФП  
для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (юноши).**

№ п/п	упражнения	Оценка в очках			
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>10 лет</b>					
1	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,4	6,3	6,2	
2	Вбрасывание мяча руками на дальность(м)	10	12	14	
3	Жонглирование мячом	8	9	10	
<b>11 лет</b>					
1	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2	6,1	6,0	
2	Вбрасывание мяча руками на дальность(м)	14	15	16	
3	Жонглирование мячом	10	11	12	
4	Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой	37	40	43	
<b>12 лет</b>					
1	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,0	5,9	5,8	
2	Вбрасывание мяча руками на дальность(м)	15	16	17	
3	Жонглирование мячом	13	15	17	
4	Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой	42	45	48	
5	Бег 5*30м с ведением мяча (с)	34,0	32,0	30,0	
<b>13 лет</b>					
1	Бег 30м с ведением мяча(с)	5,8	5,7	5,6	
2	Вбрасывание мяча руками на дальность(м)	16	17	18	
3	Жонглирование мячом	17	20	22	
4	Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой	51	55	59	
5	Бег 5*30м с ведением мяча (с)	32,0	30,0	28,0	
<b>14 лет</b>					
1	Бег 30м с ведением мяча(с)	5,6	5,5	5,4	
2	Вбрасывание мяча руками на дальность(м)	17	18	19	
3	Жонглирование мячом	20	22	25	
4	Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой	61	65	69	
5	Бег 5*30м с ведением мяча (с)	29,0	28,0	27,0	
<b>15 лет</b>					
1	Бег 30м с ведением мяча(с)	5,4	5,3	5,2	
2	Вбрасывание мяча руками на дальность(м)	21	22	23	
3	Жонглирование мячом	23	25	28	
4	Удары по мячу на дальность	71	75	79	
5	Бег 5*30м с ведением мяча (с)	28,0	27,0	26,0	
<b>16 лет</b>					
1	Бег 30м с ведением мяча(с)	5,2	5,1	5,0	
2	Вбрасывание мяча руками на дальность(м)	24	25	26	
3	Жонглирование мячом	26	28	31	

4	Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев. ногой	75	80	85
5	Бег 5*30м с ведением мяча (с)	27,0	26,0	25,0
<b>17лет</b>				
1	Бег 30м с ведением мяча(с)	5,0	4,9	4,8
2	Вбрасывание мяча руками на дальность(м)	27	28	29
3	Жонглирование мячом	29	31	35
4	Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев. ногой	80	85	90
5	Бег 5*30м с ведением мяча (с)	26,0	25,0	24,0

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### ***Методика обучения техники и тактики игры***

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

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

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

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

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

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

повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

### **Тактическая подготовка.**

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

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

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

#### **1. Тактика нападения.**

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов

обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

## **2. Тактика защиты.**

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

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

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

### ***Воспитательная работа и психологическая подготовка***

Тренер-преподаватель в процессе обучения ФУТБОЛУ должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся. Проводить воспитательную работу среди них. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние педагога на юных футболистов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример - играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств у обучающихся.

Воспитательная работа педагога в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений,

совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важно организация досуга обучающихся, посещение и участие в соревнованиях.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят обучающихся в мир спорта.

Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств обучающихся.

Педагог должен постоянно приучать каждого ребенка не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешне средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед ребенком, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели заданный промежуток времени при создании ее важности, у обучающихся возникает внутренняя готовность бороться за достижения. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании ребенка в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**



Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования» соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

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

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
  - готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
  - научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

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

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

### **8.1 Информационно-методическое обеспечение**

#### *Методы организации и проведения образовательного процесса*

##### **Словесные методы:**

Описание  
Объяснение  
Рассказ  
Разбор  
Указание  
Команды и распоряжения  
Подсчёт результатов

##### **Наглядные методы:**

Показ упражнений и техники футбольных приёмов  
Использование учебных наглядных пособий  
Видеофильмы, DVD, слайды, карточки,  
Жестикуляция

##### **Практические методы**

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

**Основные средства обучения:**

Упражнения для изучения техники, тактики футбола  
Общефизические упражнения  
Специальные физические упражнения  
Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач спортивно-оздоровительного этапа обучения.

Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха».

***Методы и формы воспитательной работы***

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие проблемы. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример педагога.

Основной в работе педагога дополнительного образования является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

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

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

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

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;

- культурно-массовая работа- экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

#### **Дидактический материал:**

схемы, плакаты, научная и специальная литература, видеозаписи, компьютерные программные средства, раздаточный материал для родителей.

### **8.2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ(КАДРОВЫЕ)**

Дополнительную общеразвивающую программу «Футбол» реализуют тренером-преподавателем, имеющим физкультурно-спортивное образование и соответствующую квалификацию.

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

- Спортивный зал 24х12м;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	штук	2
2	Мяч футбольный и мини-футбольный	штук	10
3	Переносные мини-футбольные ворота	штук	2
4	Воротные сетки	штук	4
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	6
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7	Скамейка гимнастическая	штук	3
8	Сетка для переноски мячей	штук	1
9	Гимнастические маты;	штук	6

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

#### *Литература для педагога*

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя, М.; Просвещение. 1986г.;
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.; 1981г.;
3. Цирин Б.Я. Лукашин Ю.С. Футбол- М.; «Физкультура и спорт», 1982г.;
4. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978;

5. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.;
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей ред. А. П. Лаптеева, А.А. Сучилина, М.; 1983г.;
7. Швыдов И.А. Футбол в школе. «Терра-Спорт», 2002г.;
8. Денни Милке. Футбол. Основы игры. «Астрель», 2006г.;
9. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Футбол для начинающих. «Астрель», 2007г.;
10. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). «АСТ», 2006г.;
11. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. «Терра-Спорт», 2003г.;
12. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо, 2003г.;

*Литература для учащихся:*

1. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Цирин Б.Я. Лукашин Ю.С. Футбол- М.; «Физкультура и спорт», 1982г.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.; «Физкультура и спорт» 1978г.

*Электронные ресурсы:*

1. [www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net)
2. [www.soccer.ru](http://www.soccer.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)