АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ГОРОДИЩЕНСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
(протокол от 24 августа 2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МБУ ДОД
«Городищенская ДЮСШ»
от 1 сентября 2026 г. № 107

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая «базовый и углубленный»

# «ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы:
Царенко Александр Анатольевич,
тренер-преподаватель;
Русанова Анна Александровна,
заместитель директора по УВР.

р.п. Городище
2026

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| **1** | Основные характеристики программы | 3 |
| **1.1** | Пояснительная записка | 3 |
| **1.2** | Цель и задачи программы | 5 |
| **1.3** | Содержание программы | 6 |
| **1.4** | Планируемые результаты | 22 |
| **2** | Организационно-педагогические условия | 26 |
| **2.1** | Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения по виду спорта футбол | 26 |
| **2.2** | Рабочие программы по предметным областям | 27 |
| **2.3** | Календарный план воспитательной работы | 44 |
| **2.4** | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 47 |
| **2.5** | Формы аттестации и оценочные материалы | 49 |
| **2.6** | Методические материалы | 57 |
| **2.7** | Условия реализации программы | 82 |

## 1. Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» (далее-программа) предназначена для организации дополнительного образования по виду спорта «футбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Городищенская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее-учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности.

Программа разработана под условия, созданные в МБУ ДОД «Городищенская ДЮСШ» для занятий футболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима обучающихся.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 17 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

На углубленный уровень, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее трех лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Также нужно отметить, что при наличии в спортивной школе программ спортивно-оздоровительного этапа, занимающиеся по дополнительным общеразвивающим программам, могут со следующего года обучения перейти на базовый уровень разноуровневой программы, при условии их физической и

технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

**Состав группы –** постоянный.

**Организационные формы обучения** – групповые.

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Максимальная наполняемость группы 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий не позднее 20:00 (для детей 10-18 лет – не позднее 21:00)

**Виды занятий:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- соревновательная практика;
- мастер-классы и открытые уроки;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости);
- самостоятельная работа (на время летних каникул);
- медицинское обследование и восстановительные мероприятия.

**Форма обучения** – традиционная, очная. Но допускается и очно-дистанционная форма. Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

Данная программа является **разноуровневой**.

**Срок освоения всей программы** – 8 лет.

Учебный год длится в течение 45 учебных недель. Начало учебного года - 1 сентября. Окончание учебного года – 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы недолжна превышать трех часов.

**Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)**

| **Параметры** | **Базовый уровень** | | | | | | **Углубленный уровень** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Год обучения** | | | | | | **Год обучения** | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** |
| **Кол-во часов в неделю** | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| **Количество зан/нед.** | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Продолжительность одного занятия** | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 3 | 3 |
| **Общее количество часов в год** | 270 | 270 | 360 | 360 | 450 | 450 | 540 | 540 |

**Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления,** минимальная и максимальная наполняемость групп:

| Уровни сложности программы | Продолжительность уровней (в годах) | Группа, минимальный возраст для зачисления (лет) | Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек) |
|---|---|---|---|
| Базовый уровень | 6 | БУ-1, 7-8 лет | 20-25 |
| | | БУ-2, 9-10 лет | 20-25 |
| | | БУ-3, 10-11 лет | 20-25 |
| | | БУ-4, 11-12 лет | 20-25 |
| | | БУ-5, 12-13 лет | 16-25 |
| | | БУ-6, 13-14 лет | 16-25 |
| Углубленный уровень | 2 | УУ-1, 14-15 лет | 16-25 |
| | | УУ-2, 16-17 лет | 16-25 |

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорте, достижение высоких спортивных результатов, подготовка спортивного резерва.

**Задачи программы:**

**1.Образовательные:**

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить технике и тактике футбола;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю футбола;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

**2.Личностные:**

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различногоуровня.

**3.Метапредметные:**

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;

- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- сформировать основы спортивной этики и эстетики.

## 1.3 Содержание программы

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей учащихся.

Спортивная тренировка юных спортсменов не должна быть ориентирована впервые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе прохождения программы необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья учащихся.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок учащиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**Учебный план**

| № | РАЗДЕЛЫ | Э Т А П Ы П О Д Г О Т О В К И | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год |
| | | **6** | **6** | **8** | **8** | **10** | **10** | **12** | **12** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 129 | 125 | 122 | 118 | 134 | 123 | 128 | 120 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | 55 | 55 | 64 | 70 | 86 | 90 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 121 | 125 | 151 | 155 | 180 | 185 | 232 | 236 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 13 | 13 | 20 | 20 | 22 | 22 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 12 | 12 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 8 | 8 | 13 | 13 | 31 | 31 | 38 | 38 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 9 | 9 | 16 | 16 |
| 8 | Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| | **И Т О Г О:** | **270** | **270** | **360** | **360** | **450** | **450** | **540** | **540** |

## Содержание учебного плана
## Базовый уровень 1-2 года обучения

**Цель этапа:**

- первоначальный отбор;
- расширение арсенала двигательных действий.

**Задачи этапа:**

- оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости;
- формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий;
- ознакомление с техническими приемами игры в футбол;
- ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре;
- выявление способности к решению двигательных задач, умению управлять своимидвижениями.

**Основные формы:**

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Тестирование и текущий контроль;
- участие в контрольных играх и соревнованиях.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игры с учетом подготовленности спортсмена.

Правильность выполнения индивидуальные действия, групповые и командные действия, техника передвижения, удары по мячу, остановка мяча, обманные движения, отбор мяча, ведение мяча, техника игры вратаря, учебные и тренировочные игры.

**Факторы, ограничивающие нагрузку**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

**Особенности обучения**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первые годы обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу

действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля**

Контроль на для учащихся первого и второго года обучения базового уровня используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год) в поликлинике по месту жительства;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок исоревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режимутренировок и отдыха.

**Годовой учебно-тематический план**
**Базовый уровень 1 года обучения**

| **Содержание** | **Месяц** | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Итого |
| ***1.Теоретическая подготовка:*** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | | | **8** |
| Гигиена, закаливание, режим, питание, сон | + | | + | | + | | | | + | + | | | |
| Общая и специальная подготовка | | | + | | + | | | | + | + | | | |
| Техника футбола | + | | + | | + | + | | | + | + | | | |
| Тактика футбола | | + | | | + | + | | + | + | + | | | |
| Психологическая подготовка | | + | | | + | + | | + | + | | | | |
| Правила игры | + | + | | | | + | | + | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Установки и разбор игры | | | | | | | | + | + | + | | | |
| ***2.Общая физическая подготовка(ОФП):*** | **11** | **10** | **13** | **14** | **14** | **12** | **13** | **12** | **10** | **12** | | **8** | **129** |
| Эстафеты | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Баскетбол | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Игры (подвижные) | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | |
| Легкая атлетика | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Развитие ловкости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Развитие гибкости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Развитие скоростной выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Развитие силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | | + | |
| Развитие быстроты | + | + | + | + | | + | | + | + | + | | + | |
| Техника бега | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Техник прыжка | + | + | + | + | + | | + | | + | + | | + | |
| ***3. Техническо-тактическая подготовка:*** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **12** | **12** | **11** | **11** | | **9** | **121** |
| Упражнения на координацию движения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Пас на короткие, длинные и средниерасстояния | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Остановка мяча: стопа, бедро, грудь | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Игра головой | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Квадраты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| 3 х 1, 4 х 2, 5 х 3 | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| 3 х 3, 3 х 2 и т.д. | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Передача мяча в движении | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Удары по воротам с заданием | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Товарищеские игры | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Обманные движения (финты) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Подкат, отбор мяча | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Вбрасывание мяча из-за боковойлинии | | | | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Техника вратаря | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Мини-футбол | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Индивидуальные действия без мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Индивидуальные действия с мячом | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Тактика защиты и нападения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | |
| Групповые действия с мячом и безмяча | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Тактика вратаря | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Товарищеские игры | + | + | | + | + | + | + | + | + | | | + | |
| ***4.Контрольные игры и соревнования*** | | **1** | | | **1** | | | **1** | **1** | **2** | | **2** | **8** |
| ***5. Контрольные и переводныеиспытания*** | **2** | | | | | | | | **2** | | | | **4** |
| **ВСЕГО:** | **25** | **23** | **25** | **25** | **27** | **24** | **25** | **26** | **25** | **26** | | **19** | **270** |

**Базовый уровень 2 года обучения**

| Содержание | Месяц | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Итого |
| ***1.Теоретическая подготовка:*** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | | | **8** |
| Гигиена, закаливание, режим, питание, сон | + | | + | | + | | | | + | + | | | |
| Общая и специальная подготовка | | | + | | + | | | | + | + | | | |
| Техника футбола | + | | + | | + | + | | | + | + | | | |
| Тактика футбола | | + | | | + | + | | + | + | + | | | |
| Психологическая подготовка | | + | | | + | + | | + | + | | | | |
| Правила игры | + | + | | | | + | | + | + | | | | |
| Установки и разбор игры | | | | | | | | + | + | + | | | |
| ***2.Общая физическая подготовка(ОФП):*** | **11** | **10** | **12** | **13** | **13** | **12** | **13** | **12** | **10** | **11** | | **8** | **125** |
| Эстафеты | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Баскетбол | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Игры (подвижные) | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | | + | |
| Легкая атлетика | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Развитие ловкости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Развитие гибкости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Развитие скоростной выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Развитие силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | | + | |
| Развитие быстроты | + | + | + | + | | + | | + | + | + | | + | |
| Техника бега | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Техник прыжка | + | + | + | + | + | | + | | + | + | | + | |
| ***3. Техническо-тактическая подготовка:*** | **11** | **11** | **12** | **12** | **12** | **11** | **12** | **12** | **11** | **12** | | **9** | **125** |
| Упражнения на координацию движения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Пас на короткие, длинные и средниерасстояния | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Остановка мяча: стопа, бедро, грудь | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Игра головой | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Квадраты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| 3 х 1, 4 х 2, 5 х 3 | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| 3 х 3, 3 х 2 и т.д. | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Передача мяча в движении | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Удары по воротам с заданием | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Товарищеские игры | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Обманные движения (финты) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Подкат, отбор мяча | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Вбрасывание мяча из-за боковойлинии | | | | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Техника вратаря | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Мини-футбол | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Индивидуальные действия без мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Индивидуальные действия с мячом | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Тактика защиты и нападения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | |
| Групповые действия с мячом и безмяча | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| Тактика вратаря | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Товарищеские игры | + | + | | + | + | + | + | + | + | | | + | |
| **4.*Контрольные игры и соревнования*** | | **1** | | | **1** | | | **1** | **1** | **2** | | **2** | **8** |
| ***5. Контрольные и переводныеиспытания*** | **2** | | | | | | | | **2** | | | | **4** |
| **ВСЕГО:** | **25** | **23** | **25** | **25** | **27** | **24** | **25** | **26** | **25** | **26** | | **19** | **270** |

**Содержание учебного плана**
**Базовый уровень 3 и 4 годов обучения**

Этот этап один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Этот этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

**Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- изучение основ техники футбола;
- обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятийразличными видами спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

**Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)

•скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
•гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
•упражнения для развития общей выносливости.

**Основные методы выполнения упражнений:**
•игровой;
•повторный;
•равномерный;
•круговой;
•контрольный;
•соревновательный.

**Методика контроля.** Контроль на данном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания наскорость, во второй – на силу и выносливость.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этом этапе значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:
•углубленное медицинское обследование в (1 раз в год);
•медицинское обследование перед соревнованиями;
•педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
•санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
•контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

**Годовой учебно-тематический план**
**Базовый уровень 3 года обучения**

| Содержание | Месяц | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Итого |
| ***1.Теоретическая подготовка:*** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **13** |
| - физическая культура и спорт | + | | | | | | + | | | | | | |
| - развитие футбола в мире | + | + | | | + | | + | | | | | + | |
| - гигиенические занятия | | + | | | | + | + | | + | | | | |
| - врачебный контроль | | + | + | + | | + | | + | + | + | | | |
| - режим и питание футболиста | | | + | + | | + | | + | | + | | | |
| - техническая подготовка | | | + | | | + | | + | + | | | | |
| -тактическая подготовка | + | | | + | | | | + | | + | | | |
| - правила игры | | + | | | + | | | | | | | + | |
| ***2.Общая физическая подготовка (ОФП):*** | **11** | **12** | **12** | **11** | **11** | **12** | **12** | **11** | **11** | **11** | | **8** | **122** |
| - ОРУ без предметов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - ОРУ с предметами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - гимнастические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - подвижные игры и эстафеты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - легкоатлетические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| ***3. Специальная физическая подготовка (СФП):*** | **5** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **3** | | **2** | **55** |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| ***4. Технико-тактическая подготовка:*** | **14** | **13** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | | **12** | **151** |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - удары по мячу ногой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - удары по мячу головой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - обманные движения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - вбрасывание мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - техника игры вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| ***5. Контрольные игры и соревнования.*** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | | | **1** | **2** | **2** | | | **13** |
| ***6. Контрольные и переводные испытания*** | **2** | | | | | | | | **2** | | | | **4** |
| ***7. Медицинское обследование*** | | **2** | | | | | | | | | | | **2** |
| **ИТОГО:** | **34** | **37** | **35** | **32** | **34** | **33** | **34** | **32** | **35** | **31** | | **23** | **360** |

## Базовый уровень 4 года обучения

| Содержание | Месяц | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Итого |
| ***1.Теоретическая подготовка:*** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **13** |
| - физическая культура и спорт | + | | | | | | + | | | | | | |
| - развитие футбола в мире | + | + | | | + | | + | | | | | + | |
| - гигиенические занятия | | + | | | | + | + | | + | | | | |
| - врачебный контроль | | + | + | + | | + | | + | + | + | | | |
| - режим и питание футболиста | | | + | + | | + | | + | | + | | | |
| - техническая подготовка | | | + | | | + | | + | + | | | | |
| -тактическая подготовка | + | | | + | | | | + | | + | | | |
| - правила игры | | + | | | + | | | | | | | + | |
| ***2.Общая физическая подготовка (ОФП):*** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | | **8** | **118** |
| - ОРУ без предметов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - ОРУ с предметами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - гимнастические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - подвижные игры и эстафеты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - легкоатлетические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| ***3. Специальная физическая подготовка (СФП):*** | **5** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **3** | | **2** | **55** |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| ***4. Технико-тактическая подготовка:*** | **14** | **14** | **15** | **14** | **14** | **15** | **15** | **14** | **14** | **14** | | **12** | **155** |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - удары по мячу ногой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - удары по мячу головой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - обманные движения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - вбрасывание мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - техника игры вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| - тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | |
| ***5. Контрольные игры и соревнования.*** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | | | **1** | **2** | **2** | | | **13** |
| ***6. Контрольные и переводные испытания*** | **2** | | | | | | | | **2** | | | | **8** |
| ***7. Медицинское обследование*** | | **2** | | | | | | | | | | | **2** |
| **ИТОГО:** | **34** | **37** | **35** | **32** | **34** | **33** | **34** | **32** | **35** | **31** | | **23** | **360** |

## Содержание учебного плана
## Базовый уровень 5-6 года обучения

**Основная цель:** овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формированияосновных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

**Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

**Методы выполнения упражнений:**

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап этой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес

тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по футболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

**Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия** Судейство тренировочных и контрольных игр в качестве помощника главной судьи (рефери). Судейство тренировочных соревнований.

**Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

**Годовой учебно-тематический план**
**Базовый уровень 5 года обучения**

| Содержание | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ***1.Теоретическая подготовка:*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **20** |
| - физическая культура и спорт | | + | | | + | | | | + | | + | |
| - развитие футбола в мире | | | + | | | + | | | | + | + | |
| - гигиенические занятия | + | | | | | | | + | | | + | |
| - врачебный контроль | | | | + | | | + | | + | | + | |
| - режим и питание футболиста | + | | | + | | | | + | | + | | |
| - техническая подготовка | | + | | | | + | | | | | + | |
| -тактическая подготовка | + | | | | + | | | | + | | + | |
| - правила игры | | | + | | | | + | | | + | | |
| - установка и разбор игр | | | | | | + | + | + | | | | |
| ***2.Общая физическая подготовка (ОФП):*** | **11** | **12** | **12** | **12** | **13** | **13** | **14** | **11** | **12** | **12** | **12** | **134** |
| - ОРУ без предметов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - ОРУ с предметами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - акробатические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - подвижные игры и эстафеты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - легкоатлетические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***3. Специальная физическая подготовка (СФП):*** | **4** | **5** | **6** | **8** | **9** | **10** | **7** | **5** | **4** | **4** | **2** | **64** |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***4. Техническо-тактическая подготовка:*** | **17** | **17** | **17** | **17** | **18** | **17** | **17** | **17** | **17** | **18** | **8** | **180** |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - удары по мячу ногой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - удары по мячу головой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - обманные движения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - вбрасывание мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - техника игры вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| а) Тактика нападения: | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| б) Тактика защиты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| в) Тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***5. Инструкторская и судейская практика*** | | **2** | **1** | **1** | | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **9** |
| ***6. Контрольные игры и соревнования*** | **3** | **3** | **4** | **3** | | **3** | | **4** | **3** | **4** | **4** | **31** |
| ***7. Контрольные и переводные испытания*** | **4** | | | | | | | | **4** | | | **8** |
| ***8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия*** | **2** | | | | | | **2** | | | | | **4** |
| **ИТОГО:** | **43** | **41** | **42** | **43** | **42** | **44** | **43** | **40** | **43** | **41** | **28** | **450** |

## Базовый уровень 5-6 года обучения

| **Содержание** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ***1.Теоретическая подготовка:*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **20** |
| - физическая культура и спорт | | + | | | + | | | | + | | + | |
| - развитие футбола в мире | | | + | | | + | | | | + | + | |
| - гигиенические занятия | + | | | | | | | + | | | + | |
| - врачебный контроль | | | | + | | | + | | + | | + | |
| - режим и питание футболиста | + | | | + | | | | + | | + | | |
| - техническая подготовка | | + | | | | + | | | | | + | |
| -тактическая подготовка | + | | | | + | | | | + | | + | |
| - правила игры | | | + | | | | + | | | + | | |
| - установка и разбор игр | | | | | | + | + | + | | | | |
| ***2.Общая физическая подготовка (ОФП):*** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **12** | **12** | **11** | **11** | **11** | **11** | **123** |
| - ОРУ без предметов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - ОРУ с предметами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - акробатические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - подвижные игры и эстафеты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - легкоатлетические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***3. Специальная физическая подготовка (СФП):*** | **4** | **6** | **7** | **8** | **10** | **10** | **8** | **5** | **5** | **5** | **2** | **70** |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***4. Техническо-тактическая подготовка:*** | **17** | **17** | **17** | **18** | **19** | **18** | **18** | **17** | **17** | **18** | **9** | **185** |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - удары по мячу ногой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - удары по мячу головой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - обманные движения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - вбрасывание мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - техника игры вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| а) Тактика нападения: | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| б) Тактика защиты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| в) Тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***5. Инструкторская и судейская практика*** | | **2** | **1** | **1** | | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **9** |
| ***6. Контрольные игры и соревнования*** | **3** | **3** | **4** | **3** | | **3** | | **4** | **3** | **4** | **4** | **31** |
| ***7. Контрольные и переводные испытания*** | **4** | | | | | | | | **4** | | | **8** |
| ***8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия*** | **2** | | | | | | **2** | | | | | **4** |
| **ИТОГО:** | **43** | **41** | **42** | **43** | **42** | **44** | **43** | **40** | **43** | **41** | **28** | **450** |

## Содержание учебного плана
## Углубленный уровень 1-2 года обучения

**Основными задачами данного этапа** являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

**Основы методики обучения и тренировки**

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

В соревновательном периоде основная задача – участие в играх основного состава команды в контрольных и основных соревнованиях.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

**Инструкторская практика**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с сопротивлением и без, на снарядах, с тренером, в контрольных

играх и соревнованиях.

**Практические занятия.** Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в командных взаимодействий. Занятия с партнером. Организация и методика проведения групповых упражнений. Совершенствование техники. Проведение контрольных игр, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

**Планирование и построение спортивной тренировки**

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой - основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний.

**Годовой учебно-тематический план**
**Углубленный уровень 1 года обучения**

| Содержание | Месяц | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ***1.Теоретическая подготовка:*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **22** |
| - физическая культура и спорт | | + | | | + | | | | + | | + | |
| - развитие футбола в мире | | | + | | | + | | | | + | + | |
| - гигиенические занятия | + | | | | | | | + | | | + | |
| - врачебный контроль | + | | | + | | | + | | + | | + | |
| - режим и питание футболиста | + | + | | + | | | | + | | + | | |
| - техническая подготовка | | + | | | | + | | | | | + | |
| -тактическая подготовка | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | |
| - правила игры | + | + | + | | | | + | | | + | | |
| - установка и разбор игр | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***2.Общая физическая подготовка (ОФП):*** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **11** | **11** | **10** | **128** |
| - ОРУ без предметов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - ОРУ с предметами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - акробатические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - подвижные игры и эстафеты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - легкоатлетические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***3.Специальная физическая подготовка (СФП):*** | **7** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **7** | **86** |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***4. Технико-тактическая подготовка:*** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **21** | **13** | **232** |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - удары по мячу ногой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - удары по мячу головой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - обманные движения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - вбрасывание мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - техника игры вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| а) Тактика нападения: | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| б) Тактика защиты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***5 Инструкторская и судейская практика*** | **1** | **1** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **16** |
| ***6. Контрольные игры и соревнования*** | **4** | **3** | **4** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **38** |
| ***7. Контрольные и переводные испытания*** | **3** | **3** | | | | | | | **3** | **3** | | **12** |
| ***8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия*** | | | | **3** | | | | | | **3** | | **6** |
| **ИТОГО:** | **51** | **51** | **50** | **51** | **49** | **50** | **49** | **50** | **51** | **52** | **36** | **540** |

## Углубленный уровень 2 года обучения

| Содержание | Месяц | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ***1.Теоретическая подготовка:*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **22** |
| - физическая культура и спорт | | + | | | + | | | | + | | + | |
| - развитие футбола в мире | | | + | | | + | | | | + | + | |
| - гигиенические занятия | + | | | | | | | + | | | + | |
| - врачебный контроль | + | | | + | | | + | | + | | + | |
| - режим и питание футболиста | + | + | | + | | | | + | | + | | |
| - техническая подготовка | | + | | | | + | | | | | + | |
| -тактическая подготовка | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | |
| - правила игры | + | + | + | | | | + | | | + | | |
| - установка и разбор игр | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***2.Общая физическая подготовка (ОФП):*** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **10** | **120** |
| - ОРУ без предметов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - ОРУ с предметами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - акробатические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - подвижные игры и эстафеты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - легкоатлетические упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***3.Специальная физическая подготовка (СФП):*** | **7** | **9** | **8** | **9** | **8** | **9** | **8** | **9** | **8** | **8** | **7** | **90** |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***4. Технико-тактическая подготовка:*** | **23** | **22** | **23** | **22** | **23** | **22** | **23** | **22** | **22** | **21** | **13** | **236** |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - удары по мячу ногой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - удары по мячу головой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - обманные движения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - вбрасывание мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - техника игры вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| а) Тактика нападения: | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| б) Тактика защиты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - индивидуальные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - групповые действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - командные действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| - тактика вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ***5 Инструкторская и судейская практика*** | **1** | **1** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **16** |
| ***6. Контрольные игры и соревнования*** | **4** | **3** | **4** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **38** |
| ***7. Контрольные и переводные испытания*** | **3** | **3** | | | | | | | **3** | **3** | | **12** |
| ***8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия*** | | | | **3** | | | | | | **3** | | **6** |
| **ИТОГО:** | **51** | **51** | **50** | **51** | **49** | **50** | **49** | **50** | **51** | **52** | **36** | **540** |

## 1.4 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий футболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсменов, которые бы показывали стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях муниципального и регионального уровня за сборную команду ДЮСШ.

**Предметные результаты**

•умеют выполнять упражнения развивающего характера;

•знают технику и тактику игры в футбол;

•знают историю развития Российского и мирового футбола;

•знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);

•сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;

•знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

**Личностные результаты**

•сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству кдостижению поставленных целей;

•умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

•умеют оказывать помощь своим сверстникам;

•знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты**

•умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;

•умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;

•умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

•умеют осуществлять контроль своей деятельности.

**После окончания 1 года занятий воспитанник должен:**

•стремиться к систематическим занятиям спортом;

•овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений иосвоение техники подвижных игр;

•развитие и совершенствование общих физических качеств;

•ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

**По окончании этапа базового уровня должен:**

• систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

•совершенствовать показатели своей физической подготовленности;

•соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

**По окончании этапа углубленного уровня должен:**

•уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;

•совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;

•формировать морально-волевые качества;

•освоить теоретические разделы программы.

**По окончании всей программы воспитанник сможет:**

•применять на практике полученные теоретические знания;

•самостоятельно планировать тренировочный процесс;

•организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня**

•знание истории развития спорта;

•знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

•знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

•знания, умения и навыки гигиены;

•знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

•знание основ здорового питания;

•формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня**

•знание истории развития избранного вида спорта;

•знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

•знание этических вопросов спорта;

•знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

•знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

•знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

•знание основ спортивного питания.

**В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня**

•укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

•повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию какосновы дальнейшей специальной физической подготовки;

•развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

•формирование двигательных умений и навыков;

•освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

•формирование социально значимых качеств личности;

•получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;

•приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня**

•укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

•повышение уровня физической работоспособности и функциональных

возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию какосновы специальной физической подготовки;

•развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

•специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В предметной области «судейская подготовка»**
**для углубленного уровня**

•освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

•знание этики поведения спортивных судей;

•освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

## Раздел 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1 Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения по виду спорта футбол

| № п/п | Содержание | Уровни обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Базовый уровень 1-2 г. обучения | Базовый уровень 3-4 г. обучения | Базовый уровень 5-6 г. обучения | Углубленный уровень 1-2 г. обучения |
| 1. | Начало учебного года | 1 сентября | 1 сентября | 1 сентября | 1 сентября |
| 2. | Окончание учебного года | 31 августа | 31 августа | 31 августа | 31 августа |
| 3. | Продолжительность учебного года | 45 недель | 45 недель | 45 недель | 45 недель |
| 4. | Продолжительность занятий | 90 мин | 90 -135 мин | 135 мин | 135 мин |
| 5. | Перерыв между занятиями | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| 6. | Сроки проведения педагогической диагностики (аттестации) | 01.09.-25.09. 15.05.-15.06. | 01.09.-25.09. 15.05.-15.06. | 01.09.-25.09. 15.05.-15.06.. | 01.09.-25.09. 15.05.-15.06.. |
| 7. | Продолжительность каникул (кал.дня) | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 8. | Формы организации образовательного процесса | Групповое учебно-тренировочное занятие | | | |
| 9. | Формы промежуточной аттестации | Результативность выступлений на соревнованиях. Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.). | | | |
| 10. | Время проведения занятий | Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя | | | |
| 11. | Место проведения | Спортивный зал ФОКа | | | |

## 2.2 Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

•строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;

•возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вас объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

•непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

•соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

•правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся;

•развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы. В данной программе - принцип целостного обучения (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами).

### Общие указания по проведению занятий

1.Занятия проводятся в летний период на площадке/стадионе, а в зимний в игровом зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2.Занятия по футболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению материала, важно провести инструктаж по технике безопасности, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- разминка;
- офп;
- сфп.

Специальные упражнения включают в себя:

- техническую подготовку;
- упражнения на координацию;
- упражнения для развития гибкости.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются и коллективные упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время

разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

**Базовый уровень 1-2 годов обучения**
**(6 часов в неделю)**

Это один из наиболее важных уровней спортивной подготовки, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для футбола.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Основные задачи обучения:**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике футбола;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

**Основные методы обучения:** игровой; соревновательный; круговой; повторный; равномерный; контрольный.

**Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на технику введения мяча;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Основные формы учебного процесса**: учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях;

**1.Общая физическая подготовка**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

**Практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической

скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на футбольном поле: игра квадрат, спарринг игра в футбол, удары по воротам различными способами, ведения мяча.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

## 2.Специальная физическая подготовка

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость - качества необходимые спортсмену, занимающимся футболом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

### Практические занятия

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 х 20 м.

Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 х 20 м.

Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 х 20 м.

Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 х 15 м.

**Упражнения для развития быстроты:**

Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед; Бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20-30 м; Многоскоки по мягкому грунту по 20-50 м; Семенящий бег с переходом на быстрый бег; Бег с ускорением на 30-40 м; Повторный бег под уклон; Прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; Прыжки на двух ногах по 15-20 м; Старты из различных исходных положений.

**Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

**Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.**

Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот-бег спиной вперед и т.д.

## 3.Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и

соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Все тактические действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом - еще далеко не все. Сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота - вот главные задачи овладевших мячом.

**Практические занятия**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Обучение ударам по мячу следует начинать с разучивания удара серединой подъема (прямым подъемом), так как при обучении удару прямым подъемом ученик приобретает навык именно удара по мячу, а не «толкания» мяча.

После приобретения и закрепления навыка удара прямым подъемом можно переходить к обучению другим видам ударов по мячу.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета).

Остановка (прием) мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром.

Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим даром или рывком.

## 4.Теоретическая подготовка

**Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание:**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

**Основы физиологии человека**

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

## 5.Правила соревнований

Понятие о тактических действиях. Атакующие действия и оборонительные. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (единая спортивная).

**Практические занятия**

Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

**Базовый уровень**
**3-4 года обучения (8 часов в неделю)**

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1 и 2-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20-30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

**1.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

**2.Правила соревнований.**

Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия.**

Судейство игр в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери.

**3.Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**ОФП- практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч.

**Подвижные игры:** «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

**СФП - практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

**Упражнения для развития силы.** Приседание с отягощением/гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжок после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для

укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча ногой на

дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей**: Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 -180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и 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 (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

**Для вратарей**:.Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180º). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной 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 двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой обегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

**4.Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.**

Анализ тактики нападения и обороны. Основные стороны тактики игры - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактическое обоснование игры в обороне и атаке.

**Практические задания**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим даром или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скоростью, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения(финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения "остановкой во время ведения с наступавшем и без наступают на мяч подошвой", "после передачи мяча партнером с пропусканием мяча".

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

**Техника игры вратаря**. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя и одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## Базовый уровень
## 5-6 года обучения (10 часов в неделю)

**Основные задачи:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Основные показатели данного периода**:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

**1 Врачебный контроль**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

**2. Правила соревнований**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размеры футбольного поля. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия**

Судейство тренировочных игр и матчевых встреч в качестве главного судьи, судьи на линии.

**3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл.

Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

**4. Общая и специальная физическая подготовка**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**ОФП- практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол.

**Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

**СФП-практические занятия**

**Упражнения для развития быстроты**: рывки по сигналу на 10,15,20 метров и различных положений.

**Упражнение для развития силы**: ходьба «гуськом», прыжки. Приседания на одной ноге «пистолет». Приседание с отягощением/гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжок после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Упражнения для развития ловкости**: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 -180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и 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 (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

**Упражнения для развития гибкости**: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

**Упражнения для развития выносливости**: кроссовая подготовка, игра в больших «квадратах».

**5. Техническая подготовка**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой", в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

**Техника игры вратаря**. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли к отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

## 6 Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывания", "перехвата" и отбора мяча. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры".

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

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в

ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

## Углубленный уровень
## 1-2 года обучения (12 часов в неделю)

Данный уровень составляет 2 года.

**Основными задачами** данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

### 1.Основы методики обучения и тренировки
### Инструкторская практика

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный.

**Практические занятия.**

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебно-тренировочных играх. Проведение соревновательных игр, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

### 2.Планирование и построение спортивной тренировки

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой- основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**Практические занятия.**

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

### 3. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

### 4. Общая и специальная физическая подготовка

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

## 5. Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траектория полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мечом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

**Техника игры вратаря.** Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

## 6. Тактическая подготовка

**Тактика нападения:**

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, аффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со

сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

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

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке,

передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных: действий в обороне по различный тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

**Тактика вратаря**. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организация атаки, руководства игрой, партнеров по обороне.

**Учебные и тренировочные игры**

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

## 7 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. **Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

**Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**Развитие процессов восприятия.** Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у футболиста выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается

белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния. Футболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени».

**Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У футболистов необходимо развивать наблюдательность-умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность -умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность футболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств-важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** (играм) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни футболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни футболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

**Состояние боевой готовности** является самым благоприятным и характеризует

высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**Предыгровая лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности

**Предыгровая апатия** представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

**Состояние самоуспокоенности** характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание

психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

## 8. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

**Психологические средства** способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Если такие, психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям спортивной школы.

**Система гигиенических факторов** включает следующие разделы: оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности; рациональный распорядок дня; личная гигиена; питание и рациональный питьевой режим; закаливание; гигиенические условия тренировочного процесса; специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, временные факторы и др.).

В ее комплексной реализации на всех уровнях подготовки принимают участие тренеры - преподаватели, медицинские работники и сами обучающиеся. Оптимальные социально-гигиеническиефакторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние обучающегося, его моральную подготовку, спортивные результаты.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за толом, отказ от вредных привычек и др.

**Рациональный распорядок дня** позволяет: создавать оптимальные условия для спортивной деятельности; повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину; выполнять различные виды деятельности в определенное время; правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых; выбирать оптимальное время для тренировок; регулярно питаться; соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с

учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час и от 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом уровней подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических факторов и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

**Медико-биологическая группа восстановительных средств** включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио - и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 -2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

## 2.3 Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| **1**. | | **Профориентационная деятельность** | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>–практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>–приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>–приобретение навыков самостоятельного судейства матчевых встреч и соревнований;<br>–формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | –воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>–освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;<br>–формирование навыков наставничества;<br>–формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>–формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| **2.** | | **Здоровьесберегающая деятельность** | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:<br>–формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>–осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; | В течение года |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:<br>–формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;<br>–обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;<br>–знание и соблюдение основ спортивного питания;<br>–формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; | В течение года |
| 2.3 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | |
| **3.** | **Патриотическое воспитание** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3.3. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества | февраля |
| | | 12 апреля – День космонавтики | апрель |
| | | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| | | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | июнь |
| | | 4 ноября – День народного единства | ноябрь |
| | | 9 декабря – День Героев Отечества | декабрь |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| 3.5. | | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1 | Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях | развитие изобретательности и логического мышления;<br>развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;<br>развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях | В течение года |
| 5 | **Нравственное воспитание** | | |
| 5.1 | | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| 5.2 | | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | В течение года |

## 2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися футболом воспитанников тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся, занимающихся футболом более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

| № п/п | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения (год | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | **подготовки)** | |
| 1. | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа) | первый, второй год | Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.<br>С третьего года обучения юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте. |
| 2. | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа) | первый, второй год | |
| 3. | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в футболе (беседа) | первый, второй год | |
| 4. | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа) | первый, второй год | |
| 5. | Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа) | первый, второй год | |
| 6. | Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа) | первый, второй, третий год | |
| 7. | Вредные привычки и их преодоление (беседа) | первый, второй, третий год | |
| 8. | Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина) | первый, второй, третий год | |
| 9. | Гигиена спортсмена (викторина) | первый, второй, третий год | |
| 10. | Ознакомление с правами и обязанностями футболиста (беседа) | с четвертого года | |
| 11. | Формирование критического отношения к допингу (беседа) | с четвертого года | |
| 12. | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа) | с четвертого года | |

## 2.5 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

**Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования**

**Теоретическая подготовка** проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как: опрос, собеседование, творческое задание.

**Общефизическая подготовка.** Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

**Техническая подготовка** Контроль освоения обучающимися технических элементов футбола проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

**Тактическая подготовка** Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения.

Применяются следующие **виды и формы контроля**:

•предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;

•текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) Основными формами текущего контроля являются: контрольные учебные занятия; соревнования; контрольные тесты по ОФП; теоретическое тестирование.

•годовая (промежуточная) аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

•итоговая аттестация -позволяет оценить уровень полного курса программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

**Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года (сентябрь) Результаты сдачи приемных нормативов заносятся в протокол. Решение о зачислении детей на дополнительную общеразвивающую программу по футболу принимает приёмной комиссией и оформляется приказом.

**Приемные нормативы по общей физической подготовке**
**для зачисления обучающихся на дополнительную общеразвивающую программу**

| № п/п | Упражнения | ВОЗРАСТ | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 7-8 | 9-10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Бег 30 метров,сек | не более 7,8 | не более 7,5 | не более 7,3 | не более 7,0 | не более 6,8 | не более 6,5 | не более 6,3 | не более 6,0 | не более 5,8 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | Прыжок в длину с местатолчком 2-мяногами, см | не менее 110 | не менее 120 | не менее 130 | не менее 140 | не менее 150 | не менее 160 | не менее 170 | не менее 180 | не менее 190 |
| **3** | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1мин | не менее 15 | не менее 20 | не менее 22 | не менее 25 | не менее 27 | не менее 30 | не менее 32 | не менее 35 | не менее 35 |
| **4** | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на полу (кол-во раз) | не менее 5 | не менее 7 | не менее 9 | не менее 11 | не менее 13 | не менее 15 | не менее 17 | не менее 19 | не менее 20 |

**Текущий контроль** успеваемости проводиться с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля - инструкторами -методистами, заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения материала образовательной программы.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

**Годовая (промежуточная) аттестация** проводится в конце учебного года (май-июнь) Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, созданной на основании приказа директора ДЮСШ, в состав которой входят: председатель комиссии (директор), члены комиссии (заместитель директора по УВР и тренеры-преподаватели). Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протокол и выносятся на утверждение на педагогическом совете. По итогам мониторинга обучающийся переводиться на следующий учебный год.

**Контрольно-переводные нормативы по дополнительной общеразвивающей программе**

**Результаты нормативов для 7- летних футболистов**:

| № п/п | **Норматив** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 130 | 140 |
| 2 | Бег 15 м (с) | 2,6 | 2,5 | 2,4 |
| 3 | Бег 30 м (с) | 6,7 | 6,4 | 6,2 |
| 4 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 8,5 | 7,8 | 7,2 |
| 5 | Выбрасывание мяча на дальность (м) | 7 | 8 | 9 |

**Результаты нормативов для 8- летних футболистов**:

| № п/п | Норматив | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 140 | 150 |
| 2 | Бег 15 м (с) | 2,5 | 2,4 | 2,3 |
| 3 | Бег 30 м (с) | 6,6 | 6,3 | 6 |
| 4 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 8 | 7,5 | 7 |
| 5 | Выбрасывание мяча на дальность (м) | 6 | 7 | 8 |

**Результаты нормативов для 9- летних футболистов**:

| № п/п | Норматив | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 156 | 162 | 168 |
| 2 | Бег 15 м (с) | 2,4 | 2,3 | 2,2 |
| 3 | Бег 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,3 |
| 4 | Выбрасывание мяча на дальность (м) | 8 | 9 | 10 |
| 5 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 7,5 | 7 | 6,5 |

**Результаты нормативов для 10- летних футболистов:**

| № п/п | Норматив | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 164 | 170 | 176 |
| 2 | Тройной прыжок с места (см) | 445 | 450 | 460 |
| 3 | Бег 15 м (с) | 2,3 | 2,2 | 2,1 |
| 4 | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,45 | 5,3 |
| 5 | Выбрасывание мяча на дальность (м) | 10 | 11 | 12 |
| 6 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,4 | 6,2 | 6 |

**Результаты нормативов для 11- летних футболистов**:

| № п/п | Норматив | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 168 | 176 | 184 |
| 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 27 | 30 | 32 |
| 3 | Тройной прыжок с места (см) | 455 | 460 | 480 |
| 4 | Бег 10 м (с) | 2,2 | 2,1 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Бег 30 м со старта (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| | **СФП и ТП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 6 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 9 | 11 | 13 |
| 7 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| 8 | Жонглирование | 8 | 9 | 10 |
| 9 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с) | 9,6 | 9,3 | 9 |
| 10 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 37 | 40 | 43 |

**Результаты нормативов для 12- летних футболистов**:

| № п/п | **Норматив** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 184 | 188 | 196 |
| 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 32 | 39 | 41 |
| 3 | Тройной прыжок с места (см) | 500 | 520 | 545 |
| 4 | Бег 15 м с места(с) | 2,9 | 2,85 | 2,8 |
| 5 | Бег 30 м со старта (с) | 5,2 | 5,1 | 5 |
| | **СФП и ТП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 6 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 11 | 13 | 14,5 |
| 7 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 8 | Бег 5х30 с ведением мяча (с) | 34 | 32 | 30 |
| 9 | Жонглирование | 10 | 11 | 12 |
| 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с) | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| 11 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 42 | 45 | 48 |

**Результаты нормативов для 13- летних футболистов**:

| № п/п | **Норматив** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 196 | 205 | 215 |
| 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 41 | 41 | 44 |
| 3 | Тройной прыжок с места (см) | 550 | 570 | 590 |
| 4 | Бег 15 м с места (с) | 2,8 | 2,75 | 2,7 |
| 5 | Бег 30 м со старта (с) | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| | **СФП и ТП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 6 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 13 | 15 | 16,5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 5,2 | 5,1 | 5 |
| 8 | Бег 5х30 с ведением мяча (с) | 32 | 30 | 28 |
| 9 | Жонглирование | 16 | 18 | 20 |
| 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с) | 8,1 | 7,9 | 7,7 |
| 11 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 51 | 55 | 59 |

**Результаты нормативов для 14- летних футболистов**:

| № п/п | **Норматив** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 215 | 220 | 230 |
| 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 43 | 45 | 47 |
| 3 | Тройной прыжок с места (см) | 600 | 610 | 630 |
| 4 | Бег 15 м с места (с) | 2,7 | 2,65 | 2,6 |
| 5 | Бег 30 м со старта (с) | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| | **СФП и ТП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 6 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 15 | 17 | 18 |
| 7 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| 8 | Бег 5х30 с ведением мяча (с) | 29 | 28 | 27 |
| 9 | Жонглирование | 23 | 24 | 25 |
| 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с) | 7,5 | 7,4 | 7,2 |
| 11 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 61 | 65 | 69 |

**Результаты нормативов для 15- летних футболистов**:

| № п/п | **Норматив** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 235 | 242 |
| 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 47 | 48 | 49 |
| 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 12,1 | 12,3 | 12,5 |
| 4 | Бег 15 м с места (с) | 2,6 | 2,55 | 2,5 |
| 5 | Бег 30 м со старта (с) | 4,6 | 4,5 | 4,4 |
| | **СФП и ТП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 6 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 17 | 19 | 21 |
| 7 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 4,8 | 4,7 | 4,6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8 | Бег 5х30 с ведением мяча (с) | 28 | 27 | 26 |
| 9 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с) | 7 | 6,9 | 6,8 |
| 10 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 65 | 70 | 79 |

**Результаты нормативов для 16- летних футболистов**:

| № п/п | **Норматив** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 242 | 248 | 252 |
| 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 49 | 50 | 51 |
| 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 12,5 | 12,7 | 12,9 |
| 4 | Бег 15 м с места (с) | 2,55 | 2,5 | 2,45 |
| 5 | Бег 30 м со старта (с) | 4,4 | 4,35 | 4,3 |
| | **СФП и ТП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 6 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 19 | 21 | 23 |
| 7 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 4,55 | 4,5 | 4,45 |
| 8 | Бег 5х30 с ведением мяча (с) | 27 | 26 | 25 |
| 9 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с) | 6,7 | 6,6 | 6,5 |
| 10 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 75 | 80 | 85 |

**Результаты нормативов для 17- летних футболистов**:

| № п/п | **Норматив** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ОФП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 252 | 260 | 265 |
| 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 47 | 51 | 53 |
| 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 13 | 13,2 | 13,4 |
| 4 | Бег 15 м с места (с) | 2,5 | 2,45 | 2,4 |
| 5 | Бег 30 м со старта (с) | 4,35 | 4,3 | 4,25 |
| | **СФП и ТП** | **Удовлетв.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| 6 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 20,5 | 23 | 25,5 |
| 7 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 4,5 | 4,45 | 4,4 |
| 8 | Бег 5х30 с ведением мяча (с) | 26 | 25 | 24 |
| 9 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с) | 6,5 | 6,4 | 6,3 |
| 10 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 85 | 90 | 95 |

Перед проведением приемных и контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить занимающимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

Перед началом сдачи приемных и контрольно-переводных нормативов должна быть проведена разминка.

Сдача приемных и контрольно-переводных нормативов проводится согласно утвержденному директором ДЮСШ планом.

В конце восьмого года обучения (май месяц) проводится **итоговая аттестация**.

**Выпуск обучающихся** – август.

**Выполнение спортивных разрядов** – в течение года.

**Перечень тестов (вопросов) к контролю освоения теоретической части программы**

**1.** Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.

**2.** Каким требованиям должен отвечать футбольный мяч?

**3.** Продолжительность игры, в каких случаях судья должен продлить игру?

**4.** В каких случаях мяч считается в игре и не игре?

**5.** Как правильно начать игру?

**6.** В каких случаях не может быть положения «вне игры»?

**7.** В каких случаях назначаются штрафные удары и свободные удары. В чем их разница?

**8.** Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?

**9.** В каких случаях наказывается игра «рукой»?

**10.** Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?

**11.** Откуда проводиться боковой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?

**12.**. Обувь и экипировка футболистов.

**13.** Нумерация и нумерация игроков команды.

**14.** Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?

**15.**.Что такое тактическая комбинация?

**16.** Основные принципы игры в защите, нападении, полузащите?

**17.**.Что такое комбинированная оборона?

**18.** Какие упражнения используются для развития скорости футболистов?

**19.** Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых качеств футболистов?

**20.** Психологическая подготовка юных футболистов?

**21.** Система проведения Чемпионата России по футболу?

**22.** Система проведения Чемпионата Волгоградской области по футболу?

**23.** .Значение разминки юного футболиста.

**24.** Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

**25.** Врачебный контроль и самоконтроль.

**26.** Организация проведения соревнований по футболу.

## Методические указания по организации аттестации

**1.Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:**

**Бег 15 метров.** Оцениваются скоростные качества обучающихся. Выполняется от стартовой линии с высокого старта по звуковому сигналу. Можно проводить этот тест в спортивном зале. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат (с).

**Бег 30 метров с высокого старта**. Проводится для оценки скоростных способностей обучающихся. Выполняется от стартовой линии по сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

**Бег 30 м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви безшипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. Разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

**Прыжки в длину с места** От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пяток. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

**Тройной прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй и третий прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после третьего толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине трехкратного прыжка в метрах (даются две попытки).

**Пятикратный прыжок с места в длину (см).** Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на стадионе или в спорт площадке.

**Прыжок в высоту с места со взмахом руками**. Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок с взмахом рук. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

**Прыжок в высоту с места без взмаха рук**. Оцениваются скоростно-силовые качества. Проводится аналогично предыдущему тесту, только руки прижаты к корпусу.

**2.Комплекс контрольных упражнений по СФП и ТП включает в себя следующие тесты:**

**Бег 30 м. с мячом** выполняется с высокого старта с места, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишем. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний, а судья на финише –время бега по секундомеру.

**Бег 5 х 30м с ведением мяча (сек).** Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

**Вбрасывание мяча из аута**. При вбрасывании мяча бросающий должен стоять лицом к полю, располагать часть каждой своей ноги на боковой линии или на земле за пределами боковой линии. Вбрасывать мяч обеими руками из-за и над головой с места.

**Удар по мячу ногой на дальность и точность** Удары выполняются по неподвижному мячу в квадраты 5х5 м. любым способом с обязательным попаданием в квадраты. Квадраты размещаются в шахматном порядке. Оценивается, с какого расстояния попадет обучающийся во все квадраты (для каждого возраста свой метраж).

**Жонглирование мячом**. Обучающийся выполняет жонглирование любым

способом, чередуя касание мяча левой и правой ногой. Дается две попытки. Оценивается количество раз касаний мяча обучающегося, но без падения.

**Выбрасывание мяча на дальность** выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывают. Дается 3 попытки. Лучший результат засчитывается.

**Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).** Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Времяфиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

***Примечания:***

- упражнения по общей физической подготовке выполняются в обуви без шипов;
- упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полнойигровой форме.

## 2.6 Методические материалы

### Общие указания по проведению занятия

Занятия проводятся на футбольном поле (в теплое время) и в спортивном зале (в холодное время года). Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

Занятия по футболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями учащихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля засостоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процессав планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.) Присиловой тренировке юныхфутболистов необходимо систематическивыполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

**Комплексное занятие, решающее задачи ОФП, СФП и ТТП**

**Подготовительная часть**

1.Упражнения общей разминки.

2.Упражнения специальной разминки.

**Основная часть**

1.Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

2.Упражнения на совершенствование технических приемов.

3.Технико-тактические упражнения.

4.Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

**Заключительная часть**

1.Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2.Дыхательные упражнения.

**Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки**

**Подготовительная часть**
1.Общеразвивающие упражнения.
2.Упражнения на ловкость и гибкость.
**Основная часть**
1.Изучение нового технического приема
2.Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3.Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4.Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.
**Заключительная часть**
1.Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2.Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки**

**Подготовительная часть**
1.Различные беговые упражнения.
2.Упражнения с мячом в парах и больших группах.
**Основная часть**
1.Изучение технических приемов.
2.Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3.Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4.Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре. **Заключительная часть**
Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

**Методика и содержание работы по предметным областям**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

1. **В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- физическая культура важное средство физического развития и укрепленияздоровья;
- состояние и развитие футбола в России и зарубежом;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники и техническая подготовка;
- спортивные соревнования, правила, установка перед играми;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

**1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

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

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

**4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования

к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

**6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

**7. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста.Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке.

**8.Основы техники и тактическая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Спортивные соревнования, правила игр, установка перед играми.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития футбола. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаряспортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение

своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

**9. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

**В области общей и специальной физической подготовки**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**Общая физическая подготовка (ОФП)** является необходимым звеном спортивной тренировки в футболе. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

- приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением;
- подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения;
- прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.То же с отягощением;
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке;
- вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота;
- удары на дальность;
- толчки плечом партнера, борьба за мяч.

**Упражнения для вратарей**

- из упора стоя у стены, одновременное и попеременной сгибание влучезапястных суставах;
- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;
- сжимание теннисного мяча;
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
- упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами сразных сторон;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

**Упражнения для развития специальной выносливости**

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с

ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.
- игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Упражнения для развития ловкости**

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенныймяч головой;
- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными

движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

**Для вратаря**

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками,кулаком;
- упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой;
- прыжки с поворотами, перекатами;
- кувырки вперед и назад.

**В области избранного вида спорта**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоенияспортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

**Базовый уровень подготовки ( 1-2 й год)**

**Техническая подготовка:**

1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

2. Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.3.Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в

движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча

**Тактическая подготовка:**

1. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

**Базовый уровень подготовки (3-4 год)**

**Техническая подготовка**

1. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

2. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

4.Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным,приставным шагом, скачками.

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 мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

**Тактическая подготовка**

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнитьпередачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

**Базовый уровень (5-6 год)**

**Техническая подготовка**

1. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

2. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на

короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

3. Удары по мячу головой.

Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

4. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

6. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

7. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

8. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега.

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

9. Техника вратаря

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность Тактическая подготовка :

**Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном

превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты**

**1.** Индивидуальные действия**.**

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

**2.** Групповые действия**.** Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка»,

«скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**3.** Командные действия**.**

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействияигроков при атаке противника флангами и через центр.

**Углубленый уровень подготовки (1-2 год)**

**Техническая подготовка**

**1.** Техника передвижения**.**

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

**2.** Удары по мячу ногой**.**

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

**3.** Удары по мячу головой. Техническая подготовка:

**3.1.** Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

**3.2.** Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

**3.3.** Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным

сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

**3.4.** Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

**3.5.** Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

**3.6.** Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

**3.7.** Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

**3.8.** Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

**3.9.** Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении.

Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

**В области освоения других видов спорта и подвижных игр**

Основные технические приемы футболистов - это бег, перемещения, прыжки, остановки, повороты, ведение, остановки и передачи мяча самыми различными способами, борьба и т.д.

**Легкоатлетические упражнения:**

- бег на 30, 60. 100. 400, 500, 800, 1000, 3000, 6 и 12-минутный бег;
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и сразбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места;
- метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра.

**Техника игры**

**Техника передвижения.**

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной п двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте ив движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней

частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа илислева) мячу.

Удвры по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и среднейчастью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ходдвигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и сразбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий изакрывая его туловищем от соперника.

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

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находятщимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди иживота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко

летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и 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**

**Тактика нападения**

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

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой

ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от иигровой ситуации.

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

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

**Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять

«закрывание». Выбор момента и способа действия (удар 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 партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**В предметной области инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в БУ. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа Базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоитьследующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по футболу;
- уметь вести протокол игр; участвовать в судействе контрольных игр

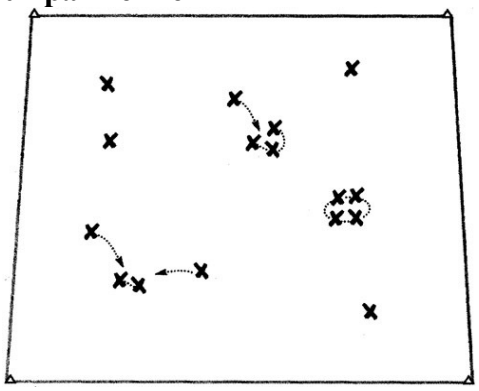
совместно с тренером-преподавателем;

- судейство контрольных и товарищеских игр (самостоятельно);

**Дидактические материалы**

**Описание упражнений:**

**Упражнение 1**



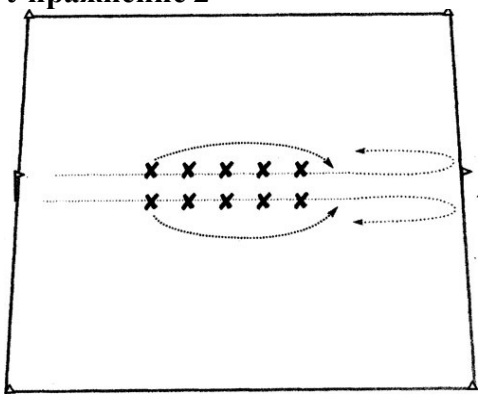
**Задача:** отработка реакции и смена направления движения.

**Организация и содержание:** группа игроков бегает внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутливое наказание (например, три прыжка в разножке с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер-преподаватель может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бегспиной вперед и т.д.), до объединения в группы.

**Упражнение 2**



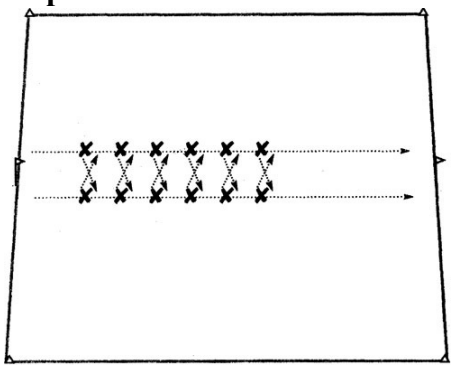
**Задача:** аэробная работа и смена скорости.

**Организация и содержание:** игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флажками. Колонны трусцой семенят к флажку, «огибают его и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флажку. По свистку тренера двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала тренера.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершить рывок в конец колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком, или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков.

**Упражнение 3**

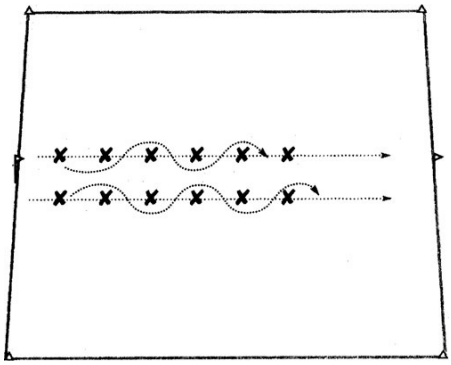


**Задача:** аэробная работа и перемещения в сторону.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на расстоянии 2м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флажками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флажка к другому. По свистку тренера каждый игрок в

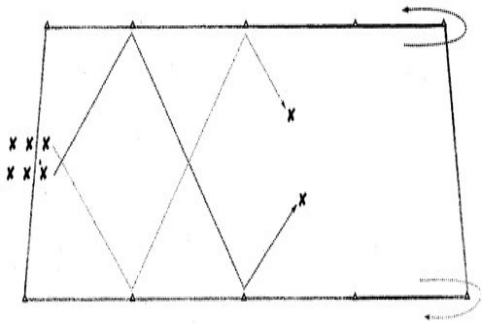
колонне быстро меняется местами сосвоим визави из другой колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусцой до следующего свистка. Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается.
**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.
**Рекомендации:** тренер называет число от 1 до 3. Игроки должны меняться местами с партнерами из другой колонны столько раз, сколько назвал тренер. Когда смена мест заканчивается, обе колонны продолжают бег трусцой до следующей команды тренера.

**Упражнение 4**



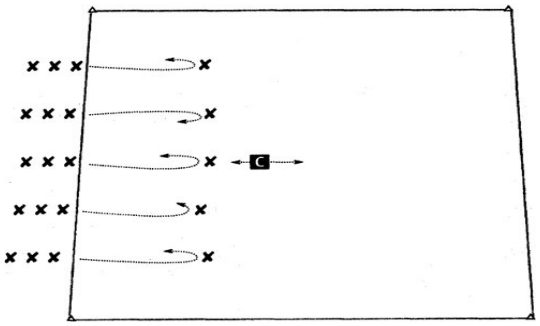
**Задача:** смена направления.
**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят с интервалом метра два и одинаковой дистанцией в глубину между игроками в каждой колонне. Коридор их действий ограничен флажками на расстоянии 20 м. Все бегут друг от друга трусцой от одного флажка к другому и обратно. По свистку тренера оба замыкающих наперегонки бегут в голову колонны, змейкой огибая каждого впереди бегущего.
**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.
**Рекомендации:** тренер может видоизменить упражнение, предложив игрокам бежать от головы в хвост колонны, передвигаясь спиной вперед.

**Упражнение 5**



**Задача:** смена направления.
**Организация и содержание:** размечается площадка размером 40х15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара.
**Инвентарь:** десять стоек.
**Рекомендации:** тренер может варьировать способы перемещения (боком, спиной вперед, прыжками и т. д.).

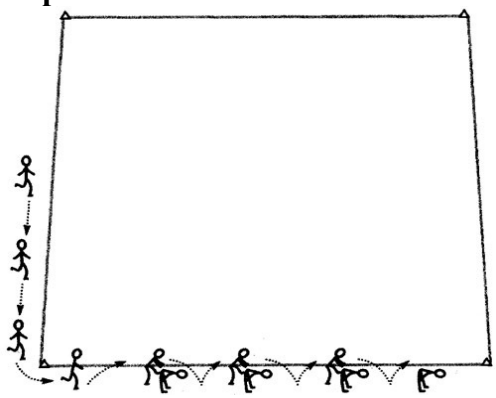
**Упражнение 6**



**Задача:** смена скорости и направления.
**Организация и содержание:** колонны из 4-6 игроков каждая стоят в шеренгах лицом к тренеру, расположившемуся в 10 м. Тренер, который может передвигаться внутри квадрата 25х25 м вперед или назад, сначала медленно движется назад, что является сигналом для игроков в каждой колонне

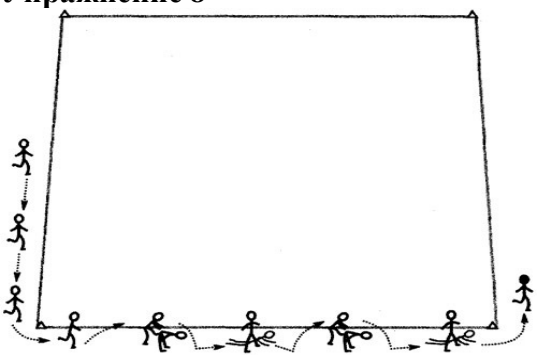
бежать к нему. Как только тренер останавливается, первая шеренга на скорости устремляется, чтобы встать с ним на одну линию, после чего резко разворачивается и бежит обратно к линии старта спиной к тренеру. Тренер же в этовремя меняет позицию. Как только игроки достигают линии старта, они бегут вновь, но уже туда, куда переместился тренер. И так, пока не совершат по 3-5 рывков. Сразу же после стартует следующая шеренга, что дает достаточное время для отдыха каждой.
**Инвентарь:** четыре стойки.
**Рекомендации:** можно увеличить расстояние (длину пробегания), число рывков или способов бега (спиной вперед, приставным шагом боком и т. д.).

**Упражнение 7**



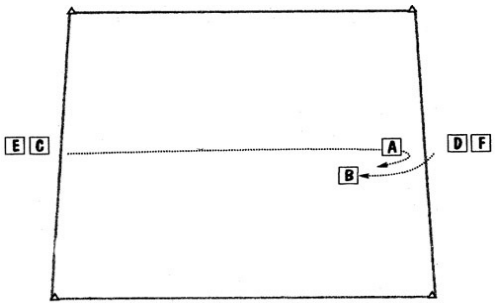
**Задача:** аэробная работа, развитие ловкости, взрывная мощь ног.
**Организация и содержание:** колонна игроков начинает бег трусцой по периметру квадрата 20х20 м. Дистанция 3-5 м. По свистку тренера направляющий останавливается, наклоняется вперед, ноги врозь, руками упирается в колени дляустойчивости. Он должен помнить о глубине наклона, чтобы его можно было перепрыгнуть. Следующий за ним прыгает с упором руками в спину лягушкой и сам подставляет спину таким же наклоном вперед. Эта передвижная чехарда продолжается до тех пор, пока направляющий не вернется в свою исходную позицию впереди колонны. После этого все продолжают бег трусцой по периметру до следующего свистка тренера. Тренер варьирует дистанцию бега в зависимости от уровня физической готовности группы и продолжительности разминки или подводящих упражнений. Необходимо следить за тем, чтобы ребята покрупнее непрыгали через щуплых.
**Инвентарь:** четыре стойки.
**Рекомендации:** можно изменять число повторений и дистанцию бега междусериями.

**Упражнение 8**



**Задача:** бег в аэробном режиме, развитие ловкости и прыгучести.
**Организация и содержание:** как и в предыдущем упражнении - бег по периметру квадрата, чехарда, но с последующим пролезанием между ног стоящего впереди партнера. Последовательность та же, что и в предыдущем упражнении, т.е. направляющий подставляет спину первым, но в этом упражнении третий прыгает через первого, а проползает сквозь ноги второго. После этого вся колонна продолжает бег трусцой до следующего свистка тренера. Чехарда продолжается либо в течение отведенного времени, либо по количеству кругов по квадрату. Следите за тем, чтобы прыжки выполнялись правильно и безопасно.
**Инвентарь:** четыре стойки.
**Рекомендации:** можно увеличить темп или добавить количество кругов.

**Упражнение 9**
**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, повороты наскорости.

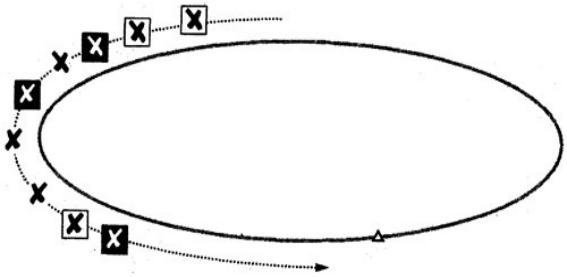



**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 15-25 м. Направляющий игрок А бежит на противоположную сторону и присоединяется к противоположной колонне. Как только он приближается к ней, из этой колонны стартует игрок В и бежит мимо игрока А. Игрок А сбрасывает скорость, быстро разворачивается и на скорости преследует В, после чего примыкает к колонне игрока В. Как только В приближается к противоположной стороне, С стартует мимо него, и теперь уже В после разворота преследует С. Таким образом, каждый игрок оказывается в роли преследуемого, прежде чем сам будет преследовать другого партнера. Упражнение продолжается в этой последовательности, что даст достаточно времени для отдыха.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер может предложить игроку преследовать партнера, передвигаясь обычным способом, но спиной вперед или боком, когда он оказывается преследуемым, - это придаст упражнению состязательный элемент.

**Упражнение 10**

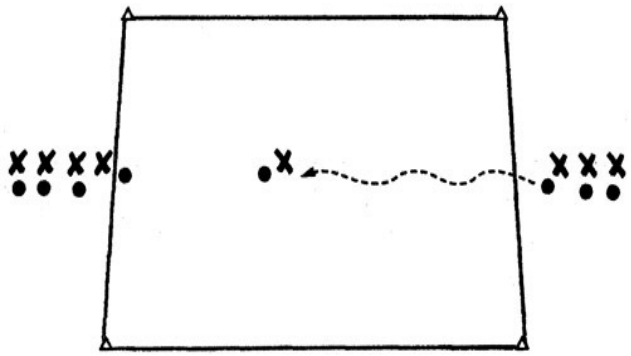


**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, короткие рывки.

**Организация и содержание:** группа игроков бежит трусцой вдоль центрального круга, на окружности которого установлена стойка. Группа должна держаться вместе, хотя тренер может разбить ее на несколько мелких команд, которые надевают цветные разделительные жилетки для выделения отдельных игроков. По мере приближения к стойке тренер дает свисток, и игроки делают ускорение с максимальной скоростью по кругу. Игрок, прошедший стойку последним, выбывает, а группа медленно бежит дальше, затем, достигнув стойки,бежит трусцой на месте и снова ускоряется по свистку тренера. И опять прошедший стойку последним выбывает. Оставшийся игрок становится победителем.

**Инвентарь:** одна стойка.

**Рекомендации:** тренер может увеличить длину круга или дать каждому по две-три дополнительных попытки. Если игрок во время всех своих попыток огибает стойку последним, то выбывает.



**Упражнение 11**

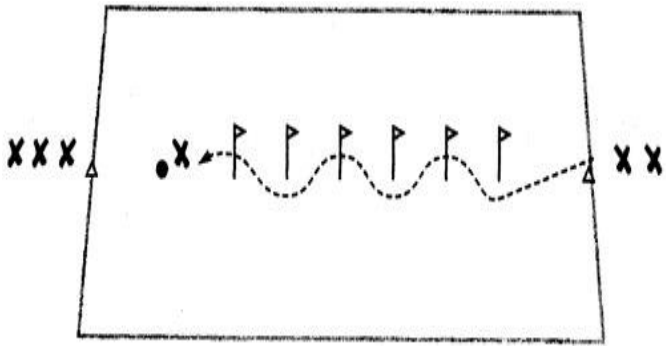
**Задача:** скоростное ведение мяча.

**Организация и содержание:** две колонны игроков становятся лицом друг кдругу, но несколько сместившись по отношению одна к другой, на расстоянии 12-15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мере того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из противоположной колонны также бежит с мячом навстречу. Игроки должны пробовать ведение обеими ногами, постепеннонаращивая темп или преодолевая большее расстояние с мячом.

**Инвентарь:** четыре стойки, по мячу у каждого игрока.

**Рекомендации:** можно давать это упражнение и с одним мячом, тогда каждый игрок, заканчивая свой бег, останавливает мяч подошвой, оставляя его партнеру.

**Упражнение 12**



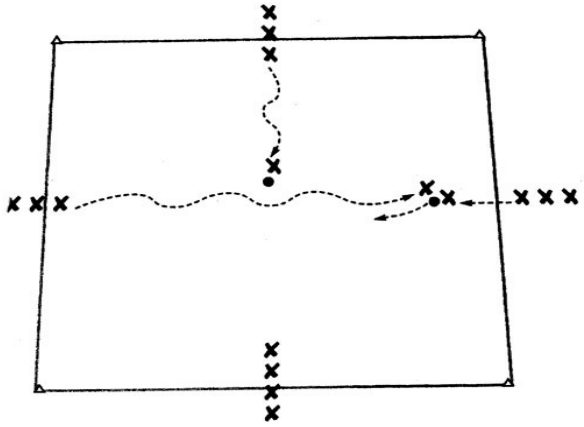
**Задача:** ведение мяча на ограниченном пространстве.

**Организация и содержание:** группа игроков разбивается на две колонны, которые соревнуются между собой в ведении слаломом по маршруту, размеченному флажками, установленными на расстоянии от 1 до 3 м. Каждая колонна разбивается еще на две части: одна половина - в одном конце слаломного отрезка, другая - в другом. Каждый игрок по очереди ведет мяч сквозь стойки способом, указанным тренером (одной ногой, попеременно или иным способом), после чего стартует партнер, с другой стороны. Каждый должен провести мяч определенное количество раз. Команда, выполнившая упражнение первой,объявляется победительницей.

**Инвентарь:** две стойки, шесть-восемь флажков.

**Рекомендации:** можно увеличить темп или усложнить отрезок обводки, сблизив флажки.

**Упражнение 13**



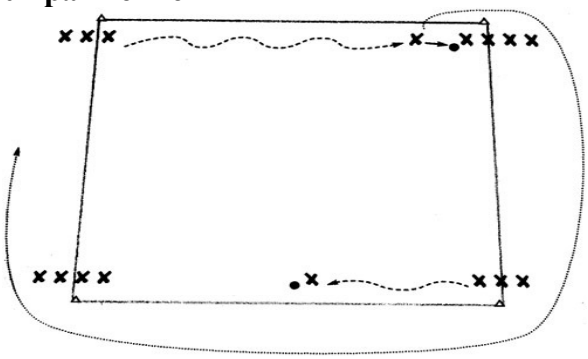
**Задача:** скрещивания и бег с мячом.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15-25 м друг от друга. Две смежные колонны имеют по мячу. Каждый игрок по очереди ведет мяч к противоположной колонне, где партнер подхватывает мяч и ведет его в обратном направлении. Выполняя упражнение, игроки должны избегать столкновения при ведении мяча на скорости.

**Инвентарь:** два мяча.

**Рекомендации:** чтобы увеличить время движения с мячом, можно расширить зону.

**Упражнение 14**



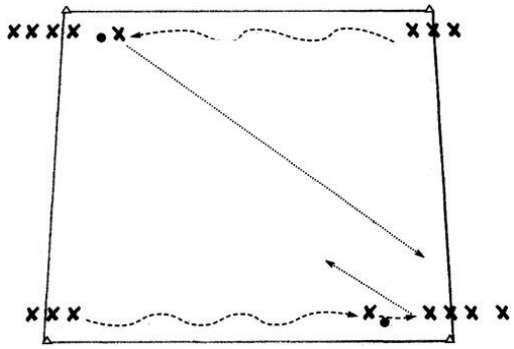
**Задача:** бег с мячом и без него.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной примерно в 20 м. Две колонны, стоящие по диагонали, имеют по мячу каждая. Игроки с мячами бегут в направлении колонн, у которых нет мячей. Игроки, передавшие мяч, бегут трусцой по периметру квадрата без мяча (здесь надо следить, чтобы они бежали по самому длинному пути), пока не достигнут своей первоначальной колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере прогресса тренер может добавить по мячу двум другим колоннам, чтобы одновременно стартовали сразу четверо игроков.

**Упражнение 15**



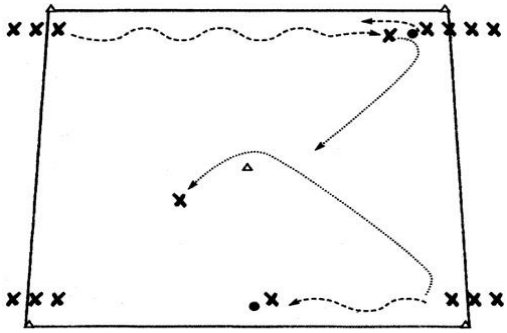
**Задача:** бег с мячом со сменой направления движения.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной 20 м, ограниченного четырьмя стойками. У двух первых игроков в колоннах, стоящих по диагонали друг к другу, по мячу. По сигналу они ведут мяч в направлении противостоящей колонны, где мяча нет. Добежав до первого игрока противоположной колонны, ведущий мяч останавливает его, а сам бежит к колонне, расположенной по диагонали.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** как и в предыдущем упражнении, тренер может добавить помячу двум другим колоннам.

**Упражнение 16**



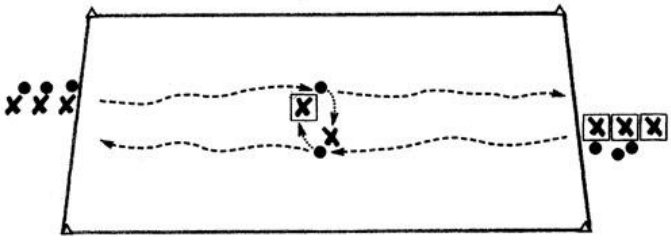
**Задача:** бег с мячом и резкой сменой направления.

**Организация и содержание:** как и в упражнениях 14 и 15, четыре колонны выстраиваются в углах 20-метрового квадрата. У направляющих колонн, стоящих по диагонали, - по мячу. В центре квадрата устанавливается стойка. Игроки с мячами ведут их в направлении противоположной колонны. Доведя мяч до партнера, игроки продолжают бежать, но уже без мяча, по направлению назад и в центр, в обход стойки, и присоединяются к своей первоначальной колонне. Каждый игрок должен проделать этот маневр на максимальной скорости.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может предложить использовать только одну ногу при ведении или повороте с мячом или же проделать какой-либо трюк в движениис мячом на скорости.

**Упражнение 17**



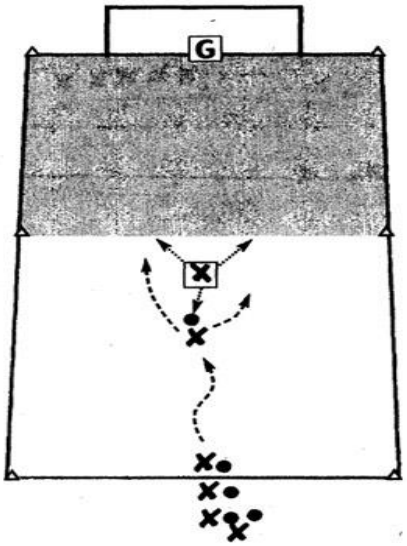
**Задача:** бег с мячом, остановка и повороты.

**Организация и содержание:** две колонны игроков выстраиваются друг против друга на расстоянии 15-20 м, но со смещением примерно на метр одна по отношению к другой. У каждого игрока - по мячу. Двое направляющих ведут мяч с тем, чтобы одновременно оказаться в центре. Оказавшись там, они резко останавливают мяч подошвой. После этого меняются мячами и ведут их назад к своим колоннам. Остальные игроки повторяют этот маневр.

**Инвентарь:** четыре пилона, много мячей, комплект жилеток.

**Рекомендации:** тренер может устроить соревнование, в котором команды, вкаждой по две колонны, ускоряются и стремятся завершить заданное число рывков с мячом быстрее другой команды.

**Упражнение 18**



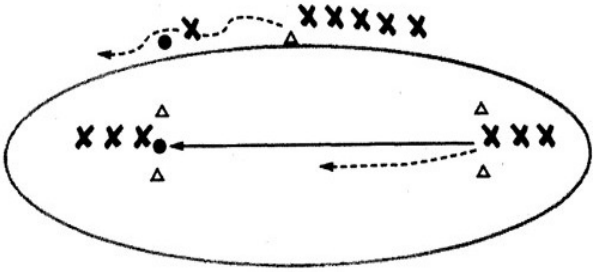

**Задача:** обводка.

**Организация и содержание:** размечается коридор шириной 10-12 м и длиной 15-20 м. Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядомс ним защитник, также находящийся лицом к этой колонне. У каждого атакующего - по мячу. Размечается также запретная для атаки зона в 6-8 м от ворот, в которую не имеет права входить и защитник. Игроки один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и поразить ворота.

**Инвентарь:** шесть пилонов, много мячей.

**Рекомендации:** тренер хронометрирует упражнение, после чего меняет игрока на позиции защитника.

**Упражнение 19**



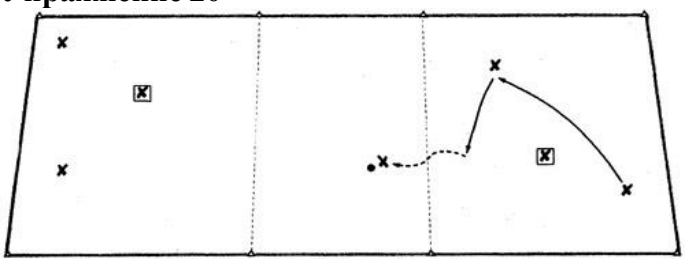
**Задача:** ведение мяча на скорости и короткий пас.

**Организация и содержание:** составляются две группы по 4-6 игроков. Одна строится в колонну и располагается за пределами центрального круга. Мяч - у направляющего. Другая группа разбивается на две колонны, стоящие лицом друг кдругу на расстоянии примерно 15 м одна от другой, внутри круга. Стойки устанавливаются в 10 м по обеим сторонам от колонн, образуя таким образом коридор. По свистку тренера игроки вне круга по очереди ведут мяч по периметру на максимальной скорости. Тем временем игроки, находящиеся в круге, передают мяч пасом в противоположную колонну, забегая после передачи в ее хвост. Перед выполнением передачи остановка мяча обязательна. Однако каждый игрок может касаться мяча только после того, как он пересечет условную линию между стойками. Игроки в круге должны вести счет выполненным передачам, пока ведущие мяч снаружи не завершат свой круг.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** команды меняются ролями, стремясь улучшить результат работавших над короткими передачами (команда с наибольшим числом передач становится победителем, так как это означает, что другой команде потребовалосьбольше времени пройти круг).

**Упражнение 20**



**Задача:** бег с мячом и принятие решения.

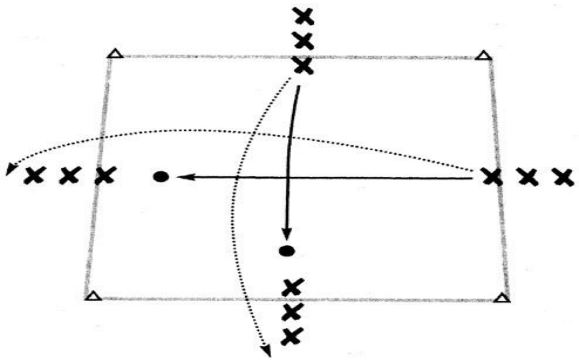
**Организация и содержание:** размечается площадка 40х15 м, по обеим сторонам которой дополнительно размечаются еще

два 15-метровых квадрата. В одном из них действуют 4 игрока, где трое атакующих и один защитник. В другом квадрате - двое атакующих и один защитник. Один из атакующих в первом квадрате сразу начинает искать свободную зону для индивидуального прохода с мячом через среднюю зону в другой квадрат, чтобы подключиться к двум атакующим в том квадрате, и снова создать ситуацию трое против одного. Защитники не имеют права входить в среднюю зону. Нельзя делать и передачу в эту зону: входить туда можнотолько с ведением мяча или обводкой. Таким образом и продолжается это упражнение, когда один должен помочь двум другим в противоположном квадратесоздать численное преимущество.

**Инвентарь:** восемь стоек, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может добавить одного защитника в расширенной средней зоне. Теперь атакующему для прохода и подключения к двум другим придется обязательно обыгрывать этого защитника один на один за счет обводки. Сначала защитник только обозначает сопротивление, но по мере освоения упражнения он может вступать в борьбу за отбор.

**Упражнение 21**



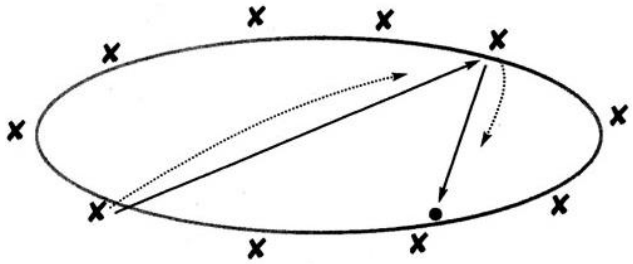
**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются крестом на расстоянии 8-12 м. Направляющие двух смежных колонн имеют по мячу и смотрят на противостоящую колонну. Оба делают передачу партнеру из противоположной колонны и бегут вслед за мячом, при обязательном условии не столкнуться с другим мячом или игроком, после чего становятся в хвост колонны. Каждый игрок в ходе упражнения должен, таким образом, и остановить мяч, и сделать передачу.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может по возможности ограничить действия игроковтолько до первого паса или разрешить различные способы передачи (подъемом, подсечкой-подкидкой или «шведкой»).

**Упражнение 22**



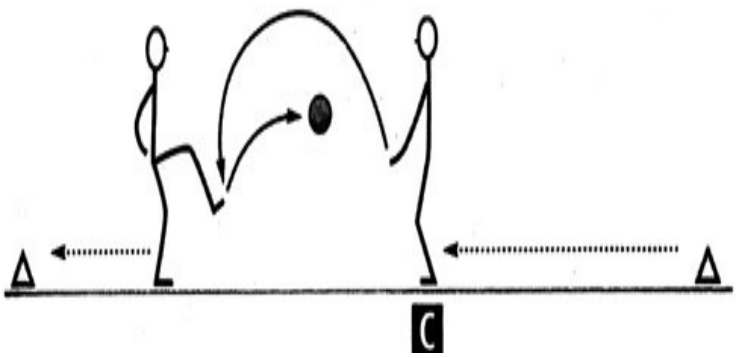
**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

**Организация и содержание:** группа игроков располагается на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга или похожей зоны. Мяч находится у одного из них. Он направляет его через круг и тут же следует за своей передачей, чтобы поменяться местами с адресатом его передачи. Этот маневр проделывают все игроки, постепенно наращивая темп выполнения указанных действий.

**Инвентарь:** от одного до трех мячей.

**Рекомендации:** со временем можно добавить второй или третий мяч, что повысит интенсивность упражнения и одновременно даст возможность большему числу игроков поработать над этим приемом.

**Упражнение 23**



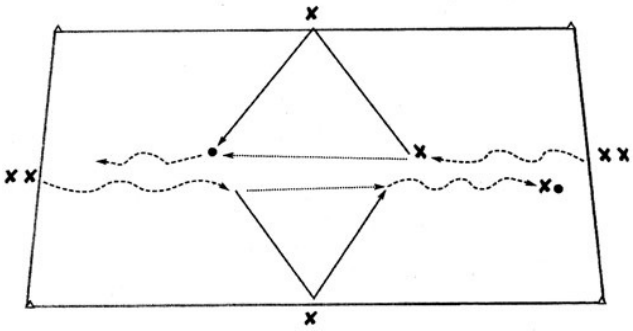

**Задача:** короткий пас с лета с отбеганием.

**Организация и содержание:** игрок располагается напротив тренера на расстоянии 3-8 м. Тренер продвигается к игроку, накидывая ему мяч снизу так, чтобы тот мог вернуть его тренеру для ловли, одновременно заставляя игрока двигаться спиной вперед для каждого удара.

**Инвентарь:** две стойки, мяч.

**Рекомендации:** в ходе выполнения игрок наносит удар либо одной, потом (в следующем проходе) другой ногой, либо попеременно обеими ногами на каждый удар.

**Упражнение 24**



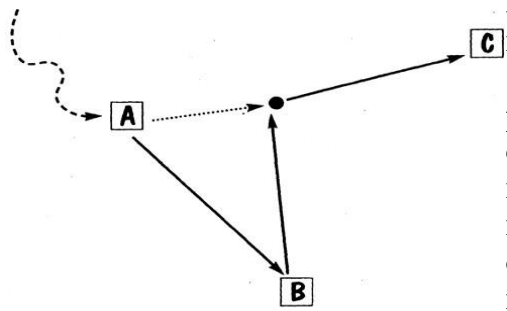
**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30х15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.

**Упражнение 25**



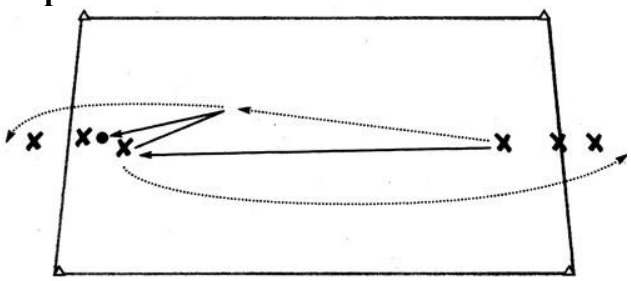

**Задача:** пас в стенку с последующей комбинацией.

**Организация и содержание:** трое игроков располагаются треугольником. Мяч находится у одного из них. Игрок А бежит с мячом к игроку В и играет с ним в стенку (см. упр. 24). После получения ответного паса от игрока В игрок А отдает его игроку G, который располагается подальше. Игрок С бежит с мячом к игроку А и уже с ним разыгрывает стенку, после чего отдает мяч игроку В, который повторяет тот же маневр.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** по мере совершенствования следует наращивать темп выполнения.

**Упражнение 26**



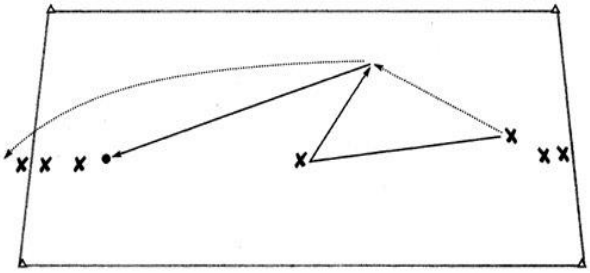
**Задача:** подготовка передачи.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15-20 м. У направляющего одной из колонн мяч. Он отдает прямой пас направляющему в противоположной колонне и сразу же следует за мячом в направлении этого игрока для получения от него короткого паса в одно касание. После получения мяча этот первый игрок отдает короткий пас следующему игроку в колонне, после чего пристраивается в хвост противоположной колонны. Владеющий мячом делает передачу игроку на противоположной стороне. После последнего паса направляющий пристраиваетсяв хвост колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может потребовать от первого пасующего отдавать мяч верхом, чтобы принимающий мог либо сначала остановить мяч, обработав его, либо сыграть ударом с лета в одно касание.

**Упражнение 27**



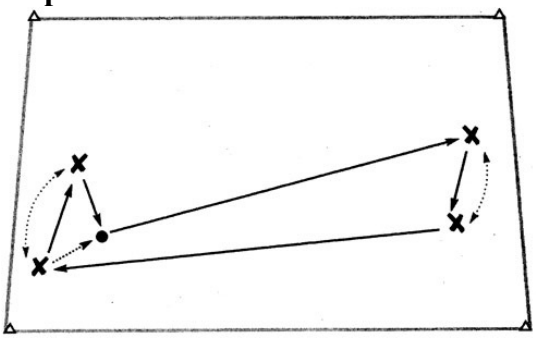
**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят в 30-40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и быстроты остановки мяча и передачи.

**Упражнение 28**



**Задача:** розыгрыш комбинации.

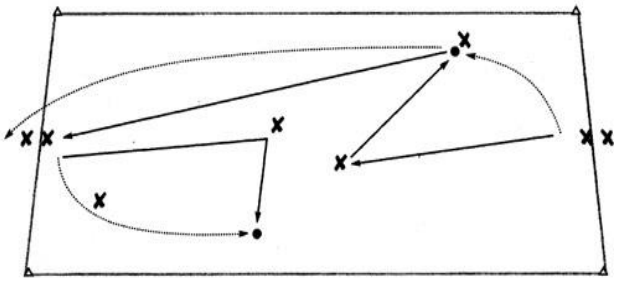
**Организация и содержание:** игроки располагаются парами в противоположных концах площадки размером 20х12 м. Игрок с мячом делает передачу одному из игроков в противоположном конце, который останавливает его для своего партнера по паре. Игрок, получивший мяч, отдает короткий пас в сторону под углом своему партнеру, а тот, в свою очередь, делает передачу игроку в дальний конец коридора. Игроки в парах взаимозаменяются после передач игрокам противоположной колонны и смотрят, как лучше сыграться друг с другом.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух или даже до одного,

если игроки готовы справиться с такой задачей. Для разнообразия тренер, чтобы повысить трудность, может предложить игроку, делающему передачу в сторону противоположной колонны, выполнять ее верхом или посылатьмяч сильным ударом.

**Упражнение 29**



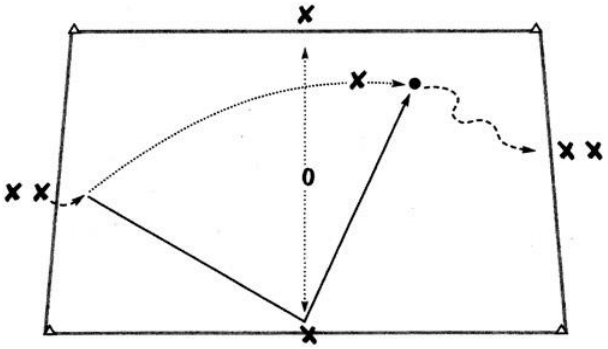
**Задача:** распределение передач.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30х15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** ограничение числа касаний до одного-двух.

**Упражнение 30**




**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15-20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок в одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могутменять позиции для успешного розыгрыша стенки.

**Инвентарь:** четыре стойки, один или два мяча.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

## 2.7 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение
### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки:

| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| **1.** | Ворота футбольные | штук | 2 |
| **2.** | Мяч футбольный | штук | 22 |
| **3.** | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | штук | 4 |
| **4.** | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| **5.** | Стойки для обводки | штук | 20 |
| **6.** | Гантели массивные от 1 до 5 кг | штук | 3 |
| **7.** | Насос универсальный для накачивания мячей | штук | 4 |
| **8.** | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| **9.** | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| **10.** | Мяч футбольный | штук | 2 |
| **11.** | Свисток арбитра | штук | 1 |
| **12.** | Стенки для отбития мяча | штук | 4 |
| **13** | Отражатели ударов | штук | 4 |
| **14.** | Балансировочные платформы | штук | 7 |
| **15.** | Скакалки | штук | 25 |
| **16.** | Лестницы координации | штук | 5 |
| **17.** | Подставки для манекенов | штук | 10 |
| **18.** | Маникены | штук | 10 |
| **19.** | Беговые барьеры | штук | 15 |
| **20.** | Форма игровая | штук | 20 |

### Кадровое обеспечение
### Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н

### Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождения курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах (регионального и всероссийского уровня);
- проведения открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- участия в конкурсах педагогического мастерства;
- публикации своих материалов на различных специализированных сайтах.

### Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Соревнования снимаются на камеру, затем вместе с обучающимися, просматриваются и анализируются. Выявляются ошибки и недочеты.

## Интернет ресурсы

| Наименование интернет-ресурса | Адрес интернет-ресурса |
|---|---|
| Министерство спорта РФ | http://www.minsport.gov.ru/ |
| Министерство Просвещения РФ | https://edu.gov.ru/ |
| Российский футбольный союз | https://rfs.ru/ |
| Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области | https://sport.volgograd.ru/ |
| Комитет по образованию Волгоградской области | https://obraz.volgograd.ru/ |
| Единая всероссийская спортивная классификация | https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/ |
| ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях | https://minsport.gov.ru/useful_documents.php |

## Список литературных источников


1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I-IV этап, М.2007.
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола, М.2015.
3. Чирва Б.Г. Футбол, М. 2006
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов, М.2006.
5. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Н.Н. 2009.
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ. ред. М.А.Годика, Г.Л. Борознова, Н.В. Котенко, В.Н. Малышева, Н.А. Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А. Шамардина. 2011г.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.
9. Осташов П.В. Прогнозирование способностей футболистов. М. 1982г.
10. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493906009

Владелец Ефремова Наталья Владимировна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027