

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 86

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ № 86  
С.Ю. Валькова  
Приказ № 300 от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год (162 часа)

Автор-составитель:  
Шафигулин Вячеслав Андреевич,  
учитель физической культуры 1КК,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022

## Пояснительная записка

Программа соответствует требованиям, выдвигаемым в нормативных документах:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями По реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. В связи с этим, одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Благодаря этого расширяется кругозор и повышается интерес обучающихся к данному виду спорта.

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

Рабочая программа рассчитана на **162 часа (4,5 часа на 36 недели)** и направлена на **базовый** уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 12 лет. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Срок реализации программы – **1 год**.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Наполняемость групп зависит от уровня подготовки и может составлять от 10 до 15 человек.

**Режим занятий:** 1,5 ч по 3 раза в неделю

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

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а

также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы, нацеленность на массовость, а не на спортивное мастерство.

Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футболу) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## Задачи:

### Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

### Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

### Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## Учебный План

№ п/п	Тема занятия	Кол-во учебных часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	3	2	1	Тестирование
2	<b>Передвижения и остановки</b>	6	3	3	Тестирование
3	<b>Удары по мячу</b>	30	10	20	Соревнования школьного уровня Участие в спортивном празднике. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Сдача контрольных

					нормативов по специальной физической подготовке
4	<b>Остановка мяча</b>	12	3	9	Участие в спортивном празднике Соревнования школьного уровня
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	12	3	9	Соревнования школьного уровня
6	<b>Отбор мяча</b>	12	3	9	Соревнования школьного уровня
7	<b>Вбрасывание мяча</b>	6	2	4	Участие в спортивном празднике
8	<b>Игра вратаря</b>	12	3	9	Соревнования школьного уровня
9	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>	3	1	2	Участие в спортивном празднике
10	<b>Тактика игры</b>	24	6	18	Соревнования районного уровня
11	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	6	2	4	Соревнования районного уровня
12	<b>Общая Физическая подготовка</b>	6	0	6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
13	<b>Специальная физическая подготовка</b>	6	0	6	Тестирование
14	<b>Техническая подготовка</b>	6	0	6	Тестирование
15	<b>Тактическая подготовка</b>	6	0	6	Тестирование
16	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	6	0	6	Тестирование
17	<b>Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов</b>	3	0	3	Тестирование
18	<b>Самостоятельная работа</b>	3	0	3	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке
	<b>Итого</b>	162	38	124	

## Содержание Учебного плана

### Раздел 1. Введение

Теория: История футбола. Физическая культура и спорт в России.

### Раздел 2. Передвижения и остановки

Теория: Физическая культура и спорт в России.

Практика: Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

### Раздел 3. Удары по мячу

Теория: Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Правила игры в футбол.

Практика: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

#### Раздел 4. Остановка мяча.

Теория: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена

Практика: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью.

#### Раздел 5. Ведение мяча и обводка

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

#### Раздел 6. Отбор мяча

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Организация и проведение соревнований. Правила игры в футбол.

Практика: Выбивание мяча ударом ногой .Отбор мяча перехватом Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате

#### Раздел 7. Вбрасывание мяча

Теория: Организация и проведение соревнований. Правила игры в футбол.

Практика: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

#### Раздел 8.Игра вратаря

Теория: Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Практика: Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу.

Ловля мяча сверху в прыжке .Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

#### Раздел 9.Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Теория: Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Практика: Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)

#### Раздел 10. Тактика игры

Теория: Установка перед игрой и разбор проведенной игры. Места занятий, оборудование и инвентарь. Двусторонняя учебная игра

Практика: Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

#### Раздел 11. Подвижные игры и эстафеты

Теория: Места занятий, оборудование и инвентарь

Практика: Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры, развивающие физические способности.

### **Планируемые результаты**

Учащиеся будут знать и уметь:

- играть в подвижные и спортивные игры, играть в футбол;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- применять правила здорового и безопасного образа жизни;
- планировать и самостоятельно организовывать занятие физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической активности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- взаимодействовать, ориентироваться на партнеров, сотрудничать и кооперироваться (в командных видах игры);
- формировать правильную осанку;
- приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные способности.

Личностные результаты

Учащиеся будут уметь:

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- учиться выполнять различные социальные роли в группе;
- обладать терпением, настойчивостью, инициативностью, стремлением к победе.

### **Условия Реализации программы**

Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь:

Ворота футбольные - 2 шт.

Мячи футбольные - 15 шт.

Манишки - 15 шт.

Свисток - 2 шт.

Конусы - 22 шт. –  
 Насос - 1 шт.  
 Фишки – 40 шт  
 Палки -6 шт.  
 Лесенка – 2 шт.

### Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

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

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества			1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без взмаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство		50%	45%	40%

	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ занятия	Тема занятия	Кол-во учебных часов			Формы аттестации /контроля	Примерные сроки
		Всего	Теория	Практика		
1-2	Введение. История футбола Физическая культура и спорт в России	3	2	1	Тестирование	Первая неделя сентября
	<b>Передвижения и остановки</b>					
3-6	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Физическая культура и спорт в России	3	1	2	Тестирование	Первая – вторая неделя сентября
7-8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Физическая культура и спорт в России	3	1	2	Тестирование	Вторая неделя сентября
	<b>Удары по мячу</b>					
9-11	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Физическая культура и спорт в России( Теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Вторая- третья неделя сентября
12-14	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России( Теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Третья – четвертая неделя сентября
15-17	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Физическая культура и спорт в России( Теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Четвертая неделя сентября
18-20	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Развитие футбола в России и за рубежом (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Четвертая неделя сентября
21-23	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Развитие футбола в России и за рубежом (теория)	3	1	2	Участие в спортивном празднике	Первая неделя октября
24-26	Удары по летящему мячу серединой подъема Развитие футбола в России и за рубежом (теория)	3	1	2	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке	Первая – вторая неделя октября
27-29	Удары по летящему мячу серединой лба Развитие футбола в России и за рубежом (теория)	3	1	2	Сдача контрольных нормативов по общей	Вторая неделя октября

					физической подготовке	
30-32	Удары по летящему мячу боковой частью лба Развитие футбола в России и за рубежом (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Третья неделя октября
33-35	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Развитие футбола в России и за рубежом (теория)	3	1	2	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке	Третья-четвертая неделя октября
36-38	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. (теория)	3	1	2	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке	Четвертая третья неделя октября
	<b>Остановка мяча</b>					
39-41	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. (теория)	3	1	2	Участие в спортивном празднике	Вторая неделя ноября
42-44	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Вторая - третья-неделя ноября
45-47	Остановка мяча грудью Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Четвертая неделя ноября
48-50	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Четвертая неделя ноября первая неделя декабря
	<b>Ведение мяча и обводка</b>					
51-54	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Первая неделя декабря
55-57	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Врачебный контроль и самоконтроль (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Вторая неделя декабря
58-60	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Врачебный контроль и самоконтроль (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Вторая-третья неделя декабря
61-63	Обводка с помощью обманных движений (финтов) Врачебный контроль и самоконтроль (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Третья-неделя декабря
	<b>Отбор мяча</b>					
64-66	Выбивание мяча ударом ногой Врачебный контроль и самоконтроль (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Четвертая неделя декабря

67-70	Отбор мяча перехватом Врачебный контроль и самоконтроль (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Четвертая неделя декабря-вторая неделя января
71-73	Отбор мяча толчком плеча в плечо Врачебный контроль и самоконтроль (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Вторая неделя января
74-76	Отбор мяча в подкате Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Третья неделя января
	<b>Вбрасывание мяча</b>					
77-79	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований (теория)	6	1	5	Участие в спортивном празднике	Четвертая неделя января
	<b>Игра вратаря</b>					
80-82	Ловля катящегося мяча Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Первая неделя февраля
83-85	Ловля мяча, летящего навстречу Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Первая-вторая неделя февраля
86-88	Ловля мяча сверху в прыжке Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Четвертая неделя февраля
89-90	Отбивание мяча кулаком в прыжке Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований (теория)	3	1	2	Соревнования школьного уровня	Первая неделя марта
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>					
94-96	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) Установка перед игрой и разбор проведенной игры. (теория)	3	1	2	Участие в спортивном празднике	Вторая неделя марта
	<b>Тактика игры</b>					
97-99	Тактика свободного нападения Установка перед игрой и разбор проведенной игры. (теория)	3	1	2	Соревнования районного уровня	Третья неделя марта
100-103	Позиционные нападения без изменения позиций Установка перед игрой и разбор проведенной игры. (теория)	3	1	2	Соревнования районного уровня	Первая неделя апреля
104-105	Позиционные нападения с изменением позиций Установка перед игрой и разбор проведенной игры. (теория)	3	1	2	Соревнования районного уровня	Вторая неделя апреля
106-110	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атаккой и без атаки ворот Установка перед игрой и разбор проведенной игры. (теория)	6	1	5	Соревнования районного уровня	Вторая неделя апреля
111-113	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Места занятий, оборудование и инвентарь (теория)	3	1	2	Соревнования районного уровня	Третья неделя апреля
114-121	Двусторонняя учебная игра Места занятий, оборудование и инвентарь (теория)	6	1	5	Соревнования районного уровня	Третья неделя апреля

	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>					
122 - 124	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Места занятий, оборудование и инвентарь (теория)	3	1	2	Соревнования районного уровня	Третья-четвертая неделя апреля
125 - 127	Игры, развивающие физические способности Места занятий, оборудование и инвентарь (теория)	3	1	2	соревнования	Четвертая неделя апреля-
128 - 130	<b>Общая Физическая подготовка</b>	6	0	6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке	Первая неделя мая
131 - 135	<b>Специальная физическая подготовка</b>	6	0	6	Тестирование	Первая-вторая неделя мая
136 - 141	<b>Техническая подготовка</b>	6	0	6	Тестирование	Вторая неделя мая
142 - 147	<b>Тактическая подготовка</b>	6	0	6	Тестирование	Третья неделя мая
148 - 150	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	6	0	6	Тестирование	Третья - четвертая неделя мая
151 - 152	<b>Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов</b>	3	0	3	Тестирование	Четвертая неделя мая
153	<b>Самостоятельная работа</b>	3	0	3	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке	Четвертая неделя мая
		162	40	122		

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

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

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

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

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

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

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

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

**1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки** используются тестовые упражнения,

перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

### Методические материалы

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

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

### Особенности проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

#### Задачи:

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

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других

видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

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

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

Это положение распространяется также на последующие два этапа подготовки. На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительный этап**

**Цель** — привить интерес к систематическим занятиям футболом.

#### **Задачи:**

Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся,  
Изучить основы техники, тактики, правила игры в футбол,  
Освоить теоретические сведения о гигиене и врачебном контроле.

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

На основании рабочих планов разрабатываются **тематическое планирование занятий**.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия.

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

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

### **Теоретическая подготовка**

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях  
Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Общая физическая подготовка**

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

### **Характеристика основных физических качеств**

#### Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

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

### Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

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

### Выносливость

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

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

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

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

### Ловкость

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

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

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

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

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

### Гибкость

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

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

### Подвижность

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

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

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

### **Средства развития ОФП для всех возрастных групп**

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

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

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

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.
  - Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
  - Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)
- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
  - Перекаты и перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).
- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
  - Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).
- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
  - Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
  - Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
  - Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры.
- ручной мяч,
  - баскетбол,
  - волейбол,
  - хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### **Специальная физическая подготовка**

#### Упражнения для развития быстроты.

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

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

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением

скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5,4x10,2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости.

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

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

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

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

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

### **Техническая подготовка**

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

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и

совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

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

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

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

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

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

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

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

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

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

Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

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

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

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

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

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

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

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

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

### **Тактическая подготовка**

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

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

Основными задачами тактической подготовки является:

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

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

### **Тактика нападения**

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

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

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

### **Тактика защиты**

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

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

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

### **Особенности методики тактической подготовки**

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам

важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11).
- Темы теоретической подготовки тактики защиты:
  1. Индивидуальные тактические действия.
  2. Групповые тактические действия.
  3. Тактика тактические вратаря.

### **Учебные и тренировочные игры**

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

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

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

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников

или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

### **Соревнования**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

#### 1. Внутригрупповые

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

#### 2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

#### 3. Районные и городские

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

### **Воспитательная работа**

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

Основным документом планирования является план воспитательной работы по основным направлениям:

- спортивно-оздоровительное;
- гражданско-патриотическое.

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

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

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

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

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

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

### **Список литературы**

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.

4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.