

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»  
(МОУ ЦО «Открытие»)

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

«Учителя физической культуры»

Протокол № 1

от «25» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УО

«27» августа 2023



УТВЕРЖДЕНО

на Педагогическом совете

Протокол № 1

от «31» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ»  
ДЛЯ 5 – 6 КЛАССОВ

Разработала: учитель физической культуры  
О.В. Зайцева

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол - моя любимая игра», разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов по футболу спортивных школ. Программа разработана на материалах программы «Футбол» для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, Российский футбольный союз. Программа модифицирована для работы с детьми в ДЮСШ. Изменения внесены по следующим пунктам:

- в условиях приёма детей (прием и обучение детей по программе начинаются с 10 лет).
- в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов групп начальной подготовки;
- в учебном плане пересмотрено распределение количества часов по разделам программы,
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Программа «Футбол - моя любимая игра» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана для работы с детьми в группах ГНП и УТГ. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

**Цель дополнительной образовательной программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего
- совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы «Футбол моя любимая игра» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Футбол - моя любимая игра» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол моя любимая игра».

**Участники программы:**

Участниками программы являются подростки 10-17 лет.

Образовательный цикл - 3 года.

Обучение осуществляется в группах начальной подготовки (ГНП) и учебно-тренировочных группах (УТГ).

- ГНП 1 года - 10-12 лет;
- ГНП 2 года - 13-14 лет;
- УТГ 1 года - 15-16 лет.

В группы принимаются учащиеся 10-13 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава школы и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп - 10-15 человек.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение. Место занятий - игровая площадка МБОУ Талецкая СОШ с искусственным покрытием, спортивный зал МБОУ Талецкая СОШ.

#### **Режим занятий и наполняемость учебных групп**

Таблица 1

| Год обучения  | Возраст     | Количество детей в группе | Занятия         |                           |
|---------------|-------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|
|               |             |                           | Всего за неделю | Продолжительность занятия |
| ГНП 1-го года | 10 – 12 лет | 15                        | 2               | 90 мин                    |
| ГНП 2-го года | 13- 14 лет  | 15                        | 2               | 90 мин                    |
| УТГ 1-го года | 15 - 16     | 15                        | 2               | 90 мин                    |

#### **Формы и методы обучения.**

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

#### **Особенности содержания программы:**

##### **ГНП 1 года обучения**

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

##### **ГНП 2 года обучения**

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

##### **УТГ 1 года обучения**

На третьем году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку. В этот период

наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Футбол - моя любимая игра», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей .

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

Мониторинг отслеживания результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

## 2. Учебный план

Таблица 2

Распределение учебных часов по разделам, 42 уч. недели

| Разделы программы       | ГНП-1 | ГНП-2 | УТГ-1 |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Теория                  | 10    | 10    | 10    |
| ОФП                     | 18    | 18    | 18    |
| Техника                 | 18    | 18    | 18    |
| Тактика                 | 6     | 6     | 6     |
| Игровая                 | 20    | 20    | 20    |
| Инструкторская практика | 3     | 3     | 3     |
| Соревнования            | 9     | 9     | 9     |
| Всего                   | 84    | 84    | 84    |

Таблица 3

Примерный учебно-тематический план для всех возрастных категорий

### ГНП-1 (10-12 лет)

| № | Наименование разделов и тем                        | Количество часов |          | Форма контроля                                          |
|---|----------------------------------------------------|------------------|----------|---------------------------------------------------------|
|   |                                                    | Теория           | Практика |                                                         |
| 1 | Теоретическая подготовка                           |                  |          |                                                         |
| 1 | Физическая культура и спорт в России               | 2                |          | Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам |
| 2 | Краткий обзор развития футбола в России за рубежом | 2                |          |                                                         |

|          |                                                                                                                    |    |    |                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------|
| 3        | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 2  |    |                          |
| 4        | Гигиена, закаливание, режим питания.                                                                               | 2  |    |                          |
| 5        | Правила игры                                                                                                       | 1  |    |                          |
| 6        | Оборудование и инвентарь                                                                                           | 1  |    |                          |
|          | Всего часов                                                                                                        | 10 |    |                          |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 10 |    |                          |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                 |    |    |                          |
| 1        | Выносливость                                                                                                       | 1  | 2  | Тестирование             |
| 2        | Силовые способности                                                                                                | 1  | 3  |                          |
| 3        | Быстрота                                                                                                           | 1  | 2  |                          |
| 4        | Гибкость                                                                                                           | 1  | 2  |                          |
| 5        | Ловкость                                                                                                           | 1  | 4  |                          |
|          | Всего часов                                                                                                        | 5  | 13 |                          |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 18 |    |                          |
| <b>3</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                                                                      |    |    |                          |
| 1        | Техника защиты                                                                                                     | 1  | 8  | Наблюдения, тестирование |
| 2        | Техника нападения                                                                                                  | 1  | 8  |                          |
|          | Всего часов                                                                                                        | 2  | 16 |                          |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 18 |    |                          |
| <b>4</b> | <b>Тактическая подготовка</b>                                                                                      |    |    |                          |
| 1        | Тактика защиты                                                                                                     | 1  | 2  | Наблюдения               |
| 2        | Тактика нападения                                                                                                  | 1  | 2  |                          |
|          | Всего часов                                                                                                        | 2  | 4  |                          |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 6  |    |                          |
| <b>5</b> | <b>Игровая подготовка</b>                                                                                          |    |    |                          |
| 1        | Учебная игра                                                                                                       | 1  | 15 | Наблюдения               |
| 2        | Спортивные игры                                                                                                    | 1  | 3  |                          |
|          | Всего часов                                                                                                        | 2  | 18 |                          |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 20 |    |                          |
| <b>6</b> | <b>Инструкторская практика 3</b>                                                                                   |    |    |                          |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 3  |    |                          |
| <b>7</b> | <b>Соревнования</b>                                                                                                |    |    |                          |
|          |                                                                                                                    |    |    |                          |
|          | Всего часов                                                                                                        | 13 | 71 |                          |
|          | Итого часов                                                                                                        | 84 |    |                          |

#### ГНП-2 (13 - 14 лет)

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов |          | Форма контроля |
|---|-----------------------------|------------------|----------|----------------|
|   |                             | Теория           | Практика |                |
| 1 | Теоретическая подготовка    |                  |          |                |

|   |                                                                                                                    |     |     |                                                         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------------------------------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России                                                                               | 2   |     | Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам |
| 2 | Краткий обзор развития футбола в России за рубежом                                                                 | 2   |     |                                                         |
| 3 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 3   |     |                                                         |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим питания.                                                                               | 2   |     |                                                         |
| 5 | Правила игры                                                                                                       | 3   |     |                                                         |
| 6 | Оборудование и инвентарь                                                                                           | 1   |     |                                                         |
|   | Всего часов                                                                                                        | 13  |     |                                                         |
|   | Всего по разделу                                                                                                   | 13  |     |                                                         |
| 2 | Общая физическая подготовка                                                                                        |     |     |                                                         |
| 1 | Выносливость                                                                                                       | 1   | 23  | Тестирование                                            |
| 2 | Силовые способности                                                                                                | 1   | 25  |                                                         |
| 3 | Быстрота                                                                                                           | 1   | 15  |                                                         |
| 4 | Гибкость                                                                                                           | 1   | 13  |                                                         |
| 5 | Ловкость                                                                                                           | 1   | 9   |                                                         |
|   | Всего часов                                                                                                        | 5   | 85  |                                                         |
|   | Всего по разделу                                                                                                   | 90  |     |                                                         |
| 3 | Техническая подготовка                                                                                             |     |     |                                                         |
| 1 | Техника защиты                                                                                                     | 1   | 9   | Наблюдения, тестирование                                |
| 2 | Техника нападения                                                                                                  | 1   | 9   |                                                         |
|   | Всего часов                                                                                                        | 2   | 18  |                                                         |
|   | Всего по разделу                                                                                                   | 20  |     |                                                         |
| 4 | Тактическая подготовка                                                                                             |     |     |                                                         |
| 1 | Тактика защиты                                                                                                     | 1   | 33  | Наблюдения                                              |
| 2 | Тактика нападения                                                                                                  | 1   | 33  |                                                         |
|   | Всего часов                                                                                                        | 2   | 68  |                                                         |
|   | Всего по разделу                                                                                                   | 14  |     |                                                         |
| 5 | Игровая подготовка                                                                                                 |     |     |                                                         |
| 1 | Учебная игра                                                                                                       | 1   | 8   | Наблюдения                                              |
| 2 | Спортивные игры                                                                                                    | 1   | 8   |                                                         |
|   | Всего часов                                                                                                        | 2   | 16  |                                                         |
|   | Всего по разделу                                                                                                   | 18  |     |                                                         |
| 6 | Инструкторская практика 6                                                                                          |     |     |                                                         |
|   | Всего по разделу                                                                                                   | 6   |     |                                                         |
| 7 | Соревнования                                                                                                       | 14  |     |                                                         |
|   |                                                                                                                    | 14  |     |                                                         |
|   | Всего часов                                                                                                        | 25  | 227 |                                                         |
|   | Итого часов                                                                                                        | 252 |     |                                                         |

**УТГ-1 (15-16 лет)**

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов |          | Форма контроля |
|---|-----------------------------|------------------|----------|----------------|
|   |                             | Теория           | Практика |                |

|          |                                                                                                                    |     |           |                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|---------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                                                                    |     |           |                                                         |
| 1        | Физическая культура и спорт в России                                                                               | 2   |           | Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам |
| 2        | Краткий обзор развития футбола в России за рубежом                                                                 | 3   |           |                                                         |
| 3        | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 4   |           |                                                         |
| 4        | Гигиена, закаливание, режим питания.                                                                               | 3   |           |                                                         |
| 5        | Правила игры                                                                                                       | 3   |           |                                                         |
| 6        | Оборудование и инвентарь                                                                                           | 1   |           |                                                         |
|          | Всего часов                                                                                                        | 16  |           |                                                         |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 16  |           |                                                         |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                 |     |           |                                                         |
| 1        | Выносливость                                                                                                       | 1   | 23        | Тестирование                                            |
| 2        | Силовые способности                                                                                                | 1   | 19        |                                                         |
| 3        | Быстрота                                                                                                           | 1   | 15        |                                                         |
| 4        | Гибкость                                                                                                           | 1   | 11        |                                                         |
| 5        | Ловкость                                                                                                           | 1   | 9         |                                                         |
|          | Всего часов                                                                                                        | 5   | 77        |                                                         |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 82  |           |                                                         |
| <b>3</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                                                                      |     |           |                                                         |
| 1        | Техника защиты                                                                                                     | 1   | 10        | Наблюдения, тестирование                                |
| 2        | Техника нападения                                                                                                  | 1   | 10        |                                                         |
|          | Всего часов                                                                                                        | 2   | 20        |                                                         |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 22  |           |                                                         |
| <b>4</b> | <b>Тактическая подготовка</b>                                                                                      |     |           |                                                         |
| 1        | Тактика защиты                                                                                                     | 1   | 30        | Наблюдения                                              |
| 2        | Тактика нападения                                                                                                  | 1   | 30        |                                                         |
|          | Всего часов                                                                                                        | 2   | 60        |                                                         |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 62  |           |                                                         |
| <b>5</b> | <b>Игровая подготовка</b>                                                                                          |     |           |                                                         |
| 1        | Учебная игра                                                                                                       | 1   | 33        | Наблюдения                                              |
| 2        | Спортивные игры                                                                                                    | 1   | 12        |                                                         |
|          | Всего часов                                                                                                        | 2   | 45        |                                                         |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 48  |           |                                                         |
| <b>6</b> | <b>Инструкторская практика 6</b>                                                                                   |     |           |                                                         |
|          | Всего по разделу                                                                                                   | 6   |           |                                                         |
| <b>7</b> | <b>Соревнования</b>                                                                                                |     | <b>16</b> |                                                         |
|          |                                                                                                                    |     | 16        |                                                         |
|          | Всего часов                                                                                                        | 30  | 222       |                                                         |
|          | Итого часов                                                                                                        | 252 |           |                                                         |

### 3. Содержание программы.

### **Задачи обучения для групп:**

#### **ГНП 1:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в футбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

#### **ГНП 2:**

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
3. Овладение приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Овладение основами тактики командных действий.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.
7. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

#### **УТГ 1:**

- 1 Укреплять здоровье, закалять организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
5. Совершенствование тактики командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, республики.

### **Раздел I. Теоретическая подготовка**

#### **(Для всех возрастных групп)**

#### **1. Физическая культура и спорт:**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### **3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной

системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **4. Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

### **Раздел II. 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, т.е

- 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 регулирующей 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

Упражнения для туловища.

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

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

Упражнения с сопротивлением.

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

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

Перекаты и перевороты.

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

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

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

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

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

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).

### **Раздел III. Техническая и тактическая 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.

### **Техническая подготовка**

«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.

### **Учебный материал для всех возрастных групп**

#### **Техническая подготовка.**

| <b>Приёмы игры</b>                                               | <b>ГНП-1</b> | <b>ГНП -2</b> | <b>УТГ-1</b> |
|------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|
| Бег с мячом по прямой.                                           | +            | +             | +            |
| Ведение мяча с быстрым изменением движения                       |              | +             | +            |
| Передача мяча в движении                                         |              | +             | +            |
| Обманные движения на скорости                                    |              | +             | +            |
| Ведение мяча с уходом от преследования                           | +            | +             | +            |
| Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы                 | +            | +             | +            |
| Обыгрыш один на один                                             | +            | +             | +            |
| Обыгрыш быстро сближающегося защитника                           | +            | +             | +            |
| Обводка защитников в изменяющейся обстановке.                    | +            | +             | +            |
| Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. | +            | +             | +            |
| Отработка различных коротких передач в движении                  |              | +             | +            |
| Отработка ответного паса в движении                              |              | +             | +            |
| Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд               | +            | +             | +            |
| Короткая передача с лёта                                         |              | +             | +            |
| Короткие передачи в движении                                     | +            | +             | +            |
| Ритмичная смена ног при выполнении передачи                      | +            | +             | +            |
| Отработка остановки мяча                                         | +            | +             | +            |

|                                                                                                     |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| и своевременности короткого паса                                                                    |   |   |   |
| Быстрый пас и остановка мяча                                                                        |   | + | + |
| Короткий пас в движении                                                                             |   | + | + |
| Обработка мяча и точность передачи                                                                  | + | + | + |
| Отработка удара после розыгрыша стенки                                                              | + | + | + |
| Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта                                           | + | + | + |
| Удар подъёмом                                                                                       | + | + | + |
| Удар в ворота по движущемуся мячу                                                                   | + | + | + |
| Отработка ударов с обеих ног                                                                        | + | + | + |
| Отработка ударов с острого угла                                                                     |   | + |   |
| Ведение мяча с даром                                                                                | + | + | + |
| Удар в ворота после обводки                                                                         | + | + | + |
| Отработка удара головой в падении                                                                   |   | + | + |
| Удар головой на силу и точность                                                                     |   | + | + |
| Удар головой в прыжке                                                                               |   | + | + |
| Игра головой в обороне                                                                              |   | + | + |
| Игра головой с партнёром                                                                            | + | + | + |
| Индивидуальная игра головой                                                                         | + | + | + |
| Контроль мяча при игре головой                                                                      | + | + | + |
| Игра головой в прыжке с разбега                                                                     |   | + | + |
| Удар по воротам после передачи с фланга                                                             |   | + | + |
| Удар по воротам головой после фланговой передачи<br>Передача мяча в движении назад<br>удар партнёру | + | + | + |
| Поперечные передачи и завершение атаки в движении                                                   |   | + | + |

|                                                             |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Финт «ложный замах на удар».                                | + | + | + |
| Финт «ложная остановка».                                    | + | + | + |
| Финт «пробрось мяч».                                        | + | + | + |
| Финт «уход с мячом».                                        | + | + | + |
| Финт «выпад в сторону».                                     | + | + | + |
| Финт «оставь мяч партнеру».                                 | + | + | + |
| Финт «переступание через мяч».                              | + | + | + |
| <b>Игра вратаря</b>                                         |   |   |   |
| Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга             | + | + | + |
| Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи | + | + | + |
| Подбор катящегося мяча                                      | + | + | + |
| Ловля мяча после сильного удара на уровне груди             | + | + | + |
| Ведение катящегося мяча в игру                              | + | + | + |
| Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча        | + | + | + |

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

В группах ГНП 1 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.

В группах ГНП 2 обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В группах УТГ 1 возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. 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 (1х1, 2х1, 2х2, 3х2 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 взаимно обуславливающих 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.

#### **1. Тактика нападения.**

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

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

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

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

## **2. Тактика защиты.**

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

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

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

### **Учебный материал для всех возрастных групп**

#### **Тактическая подготовка**

| <b>Тактика нападения</b>                                                  | <b>ГНП-1</b> | <b>ГНП-2</b> | <b>УТ<br/>Г-1</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------------|
| Открывание для приёма мяча                                                | +            | +            | +                 |
| Создание численного преимущества на отдельном участке поля                | +            | +            | +                 |
| Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные      | +            | +            |                   |
| Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча                   | +            | +            | +                 |
| Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника | +            | +            | +                 |
| Совершенствование игровых и стандартных ситуаций                          | +            | +            | +                 |
| Совершенствование игровых и стандартных                                   | +            | +            | +                 |

|                                    |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|
| ситуаций                           |   |   |   |
| Организация быстрого нападения     | + | + | + |
| Организация постепенного нападения |   |   | + |

#### Тактика защиты

|                                                                          |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча                          | + | + | + |
| Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны | + | + | + |
| Создание численного превосходства в обороне                              | + | + | + |
| Организация обороны против быстрого и постепенного нападения             | + | + | + |
| Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки                | + | + | + |
| Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате                      | + | + | + |
| Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах            | + | + | + |
| Руководство игрой партнёров при обороне                                  |   | + |   |
| Организация атаки при вводе мяча в игру                                  | + | + | + |

#### 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 11х11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же 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 11х11).
- Темы теоретической подготовки тактика защиты:
- Индивидуальные тактические действия.
- Групповые тактические действия.
- Тактика тактические вратаря.

### **Игровая подготовка**

(Для всех возрастных групп).

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

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

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области 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 х 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

### **Инструкторская практика**

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

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

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

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

### **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**

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района.

**Ожидаемые результаты**

**ГПП- 1**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

**ГПП- 2**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударе вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

**УТГ-1**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры, обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
  4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
  5. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
  6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
  7. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
  8. Владеют навыками коллективной игры.
  9. Осуществляют практику судейства соревнований.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

### **Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

### **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (1500-3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК- ФП №1. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 10 - 14 лет. (См. приложение №1)

### **Техническая подготовка**

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

#### Группы ГНП-1

| № | Тесты                                                                                                                                                                             | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1 | Удар по мячу на дальность (м)                                                                                                                                                     | 24 м            | 22 м.           | 18 м.          |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек) | 12              | 14              | 16             |
| 3 | Бег на 30 метров с ведением мяча (с)                                                                                                                                              | 7 с.            | 8 с.            | 10 с.          |
| 4 | Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)                                                                                                                                        | 8               | 6               | 4              |

#### Группы ГНП -2

| № | Тесты                                                                                                                                                                             | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1 | Удар по мячу точность(м)                                                                                                                                                          | 6 раз из 10     | 4 раза из 10    | 2 раза из 10   |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек) | 10              | 12              | 14             |
| 3 | Бег на 30 метров с ведением мяча (с)                                                                                                                                              | 6.4 с.          | 7 с.            | 7.5с.          |
| 4 | Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)                                                                                                                                        | 10              | 8               | 6              |

#### Группы УТГ-1

| № | Тесты                                                                                                                                                                             | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1 | Удар по мячу на дальность                                                                                                                                                         | 36 м            | 32 м            | 28м            |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек) | 9               | 10              | 12             |
| 3 | Бег на 30 метров с ведением мяча (с)                                                                                                                                              | 6.2 с.          | 6.6 с.          | 7.0с.          |
| 4 | Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)                                                                                                                                        | 12              | 10              | 8              |

|   | ударов)                                                                                                                                                |                |                |                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 5 | Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)                                                                                                      | 7 раз из 10    | 5 раз из 10    | 3 раза из 10   |
| 6 | Для вратарей<br>- удары по мячу ногой с рук на дальность (м)<br>- доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)<br>- бросок мяча на дальность (м) | 20<br>35<br>15 | 18<br>30<br>12 | 15<br>25<br>10 |

Формой контроля является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

#### **Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (10-13 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке
- свои, чужие ворота.
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи с другими командами района.

#### **Условия реализации программы**

*Кадровое обеспечение:* тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

*Материально техническое обеспечение:* спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- |                      |            |
|----------------------|------------|
| - футбольные ворота  | - 2 шт.;   |
| - футбольные мячи    | - 10 шт.;  |
| - стойки футбольные  | - 10 шт.;  |
| - медицин-болл 1 кг. | - 5 шт.;   |
| 2 кг.                | - 5 шт.;   |
| 3 кг.                | - 5 шт.;   |
| - скакалки           | - 20 шт.;  |
| - мяч волейбольный   | - 2 шт.;   |
| - жгуты, экспандеры  | - по 4 шт. |
| - фишки переносные   | - 20 шт.   |
| - накладки           | - 20 шт.   |

#### **Список литературы для учащихся и педагогов.**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек. 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантеева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвещение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Вережкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102  
Владелец Саулова Людмила Николаевна  
Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025