

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Атяшевского муниципального района «Атяшевская детско-юношеская  
спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:  
на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ»  
протокол № 8 от 17.08. 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»  
для спортивно-оздоровительной группы

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год (312 часов)

Автор-составитель:  
Палькин Ефим Ефимович,  
тренер-преподаватель

рп. Атяшево, 2020 г.

## Структура программы

Пояснительная записка программы	3
Цели и задачи программы	7
Учебно-тематический план программы	10
Содержание программы	12
Календарный учебный график программы	33
Календарно-тематическое планирование программы	34
Планируемые результаты освоение образовательной программы	43
Оценочные материалы программы	45
Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	47
Материально - техническое обеспечение программы	49
Список использованной литературы	50

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Футбол», разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по футболу. На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по футболу определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части - нормативную и методическую.

### **Нормативные основания**

для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: - Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ; - Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р; - Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»; - Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»; - СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; - Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»; - Устав Атяшевской ДЮСШ; - Локальный акт Атяшевской ДЮСШ «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

**Направленность программы** физкультурно-спортивная составленная для детей среднего и старшего возраста 7-18 лет.

**Новизна** программы состоит в том что она существенно расширяет содержательные линии школьных программ по физическому воспитанию.

**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.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Настоящая программа для учебно-тренировочных групп характеризует специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса на данном этапе учебно-тренировочной работы. Образовательная деятельность на учебно-тренировочном этапе построена на основополагающих принципах

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

**Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

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

Учебно-тренировочный процесс происходит с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов

связь теории с практикой,  
сознательность и активность,  
наглядность, доступность,  
систематичность и последовательность.

**Организация учебно-тренировочного процесса** осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, так же методических разработок, местных условий и возможностей освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижение ими разностороннего физического развития

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** по футболу на учебно-тренировочном этапе обеспечить необходимую подготовку обучающихся для выполнения соответствующих контрольных нормативов и I юношеского разряда для перехода в группы спортивного совершенствования на основе укрепления здоровья, развития физических качеств, овладения основными техническими приёмами футбола и совершенствования в тактических действиях, приобщения к соревновательной деятельности и личностного роста юных спортсменов

**Задачи программы** предусматривают решение следующих задач:

**Обучающие:**

повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни через приобщение к игровому виду спорта – футболу; использование данных науки и знаний опытных квалифицированных футболистов.

знание основных теоретических вопросов подготовки спортсмена;

знание правил игры;

совершенствование практических умений игры в футбол.

участие в соревнованиях и контрольных играх;

умение осуществлять восстановительно-профилактические мероприятия.

**Развивающие:**

формирование навыков здорового образа жизни;

выполнение контрольных и переводных нормативов по физической и специальной подготовке;

разностороннее развитие физических качеств и специальной тренировочной выносливости

формирование коммуникативных способностей.

**Воспитательные:**

формирование у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

формирование навыков общения в коллективе, коллективных действий; приобщение к соревновательной деятельности;

привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;

формирование личности подростка в условиях футбольной команды;

формирование у обучающихся таких личностных качеств, как уверенность в себе, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность и т.д., в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

воспитание нравственного и добросовестного отношения к выбранному делу.

### **Возрастные категории обучающихся**

В учебные группы принимаются дети и подростки с 7 лет.

Максимальный возраст обучения на учебно-тренировочном этапе 18 лет.

Срок реализации программы для спортивно-оздоровительных групп – 1 год

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе, прошедшие диспансеризацию и контрольные нормативы при выполнении и подтверждении 1 разряда.

- Перевод обучающихся в группы осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Зачисление и перевод по годам обучения в ДЮСШ оформляется приказом директора.

Таблица 1

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество часов учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>				
1-й период	9-17	15	6	Контрольные испытания по физической подготовке

### 3. Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа

Подготовка спортсменов состоит из комплекса разнообразных мероприятий, обеспечивающих совершенствование 5 основных сторон подготовленности спортсменов (теоретическую, техническую, тактическую, психологическую и физическую), а также включает в себя соревновательную подготовку, игровую подготовку и реабилитационные мероприятия.

Распределение времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки

В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий и судейской практики.

Таблица 2

#### Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		1-й
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	92
3	Специальная физическая подготовка	25
4	Техническая подготовка	126
5	Тактическая подготовка	36
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Учебно-тренировочные игры, соревнования	20
8	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4
9	Восстановительные мероприятия	
10	Медицинский контроль	4



11	<b>ВСЕГО</b>	<b>312</b>
----	--------------	------------

## **4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **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.

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.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка**

### **Специальная 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.

Специальная физическая подготовка (СФП) основывается на базе общей, физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфичных для футболистов, как силы, быстроты, выносливости, ловкости, и гибкости.

### **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). Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- *статическую силу* - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности.

- *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).

### **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.

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

1. *Быстрота реакции и мышления* определяется временем от получения импульса до ответа на него.

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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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.

#### **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.

### **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, 800 м.
- 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 13-16 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.

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

□ **В группах УТ** 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 связей 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.

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.

### **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 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.

### **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 эстафет.*

### **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.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:  
*Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.*

### **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 республиканские

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

### **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.

### **Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.**

<b>Упражнения</b>	<b>10 лет</b>	<b>11 лет</b>	<b>12 лет</b>	<b>13 лет</b>	<b>14 лет</b>	<b>15 лет</b>	<b>16 лет</b>	<b>17 лет</b>	<b>18 лет</b>
<b>По ОФП</b>									
<i>Для полевых</i>									
1. Бег 30 м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2. Бег 300 м (сек)	60,0	59,0	57,0						
3. Бег 400 м (сек)				67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
4. 6- минутный бег			1400	1500					
5. 12- минутный бег					3000	3100	3150	3200	3250
6. Бег 10х30 (сек)							4,50	4,40	4,30
7. Прыжок в длину	160	170	180	200	220	225	240	250	255

8. Тройной прыжок	450	460	520	560	600				
9. Пятикратный прыжок						12.00	12.50	13.00	13.5
<b>По СФП</b>									
<i>Для полевых игроков</i>									
1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2. Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,5
3. Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75	80	85	90
<b>По технической подготовке</b>									
<i>Для полевых игроков</i>									
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	7	8	8	8	8	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25	34	38	40	43
<i>Для вратарей</i>									
1. Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Доставка подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55	58	60	62
3. Бросок мяча на дальность				20	24	26	30	32	34

(М)									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **5. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

- количество учебных недель – 36;
- количество учебных дней – 252;
- продолжительность каникул – осенние с 19 октября 2020 г. по 1 ноября 2020 г.;
- зимние с 28 декабря 2020 г. по 10 января 2021 г.;
- весенние с 22 марта 2021 г. по 28 марта 2021 г.;
- летние с 31 мая 2021 г. по 31 августа 2021 г.
- дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2020 г. по 31.05.2021 г.

**6. Календарно-тематический план на 2020-2021 учебный год  
спортивно-оздоровительной группы**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития футбола. Правила игры. Игра.	2
2.	Бег. ОРУ в движении. Стойки игрока. Техника передвижений. Игра.	2
3.	Бег. ОРУ в движении. Стойки игрока. Техника передвижений. Учебная игра.	3
4.	Бег с препятствиями. Стойки игрока Упражнения на брюшной пресс. Учебная игра.	2
5.	История развития футбола. Бег. ОРУ-разминка футболиста. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2
6.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Эстафеты.	3
7.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	2
8.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	2
9.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	3
10.	История развития футбола. Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча. Учебная игра.	2
11.	Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча. Учебная игра.	2
12.	Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча правой и левой ногой. Эстафеты.	3
13.	Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча правой и левой ногой. Игра.	2
14.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Эстафеты.	2
15.	ТБ в спортивном зале. Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой. Игра.	3
16.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра. Правила игры.	2
17.	Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Бег. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	2
18.	Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	3
19.	Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра. Правила игры.	2

20.	Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	2
21.	Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	3
22.	Контрольные нормативы. Игра. Правила игры.	2
23.	Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра.	2
24.	Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Учебная игра.	3
25.	Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Игра. Правила игры.	2
26.	Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Игра. Правила игры.	2
27.	Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	3
28.	Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	2
29.	Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	2
30.	Бег. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Игра. Правила игры.	3
31.	Бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Эстафеты.	2
32.	Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника игры вратаря. Игра.	2
33.	Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника игры вратаря. Игра.	3
34.	Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после остановки, рывков, ведения. Техника игры вратаря. Игра.	2
35.	Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после остановки, рывков, ведения. Техника игры вратаря. Учебная игра.	2
36.	Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после остановки, рывков, ведения. Техника игры вратаря. Учебная игра.	3
37.	Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Удары по мячу после передачи мяча. Техника вратаря. Учебная игра.	2
38.	Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Удары по мячу после передачи мяча. Техника вратаря. Учебная игра.	2
39.	Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Удары по мячу после передачи мяча. Техника вратаря. Учебная игра.	3
40.	Легкоатлетические упражнения. Удары по мячу. Учебная игра. Правила	2



	игры.	
41.	Легкоатлетические упражнения. Удары по мячу. Учебная игра. Правила игры.	2
42.	Легкоатлетические упражнения. Удары по мячу. Учебная игра. Правила игры.	3
43.	Бег. Упражнения на быстроту. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника вратаря. Игра.	2
44.	Бег на время до 15 мин. Удары по мячу ногой на точность и дальность. Учебная игра.	2
45.	Бег на время до 15 мин. Удары по мячу ногой на точность и дальность. Учебная игра.	3
46.	Бег на время до 15 мин. Удары по мячу ногой на точность и дальность. Учебная игра.	2
47.	Бег. Прыжки. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	2
48.	Бег. Прыжки. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	3
49.	Бег. Упражнения на гибкость. Передача мяча в парах, группах. Учебная игра.	2
50.	Бег с препятствиями. Упражнения на гибкость. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Учебная игра.	2
51.	Бег. Упражнения на гибкость. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Эстафеты. Игра. Правила игры.	3
52.	Бег на время. Упражнения на скорость. Техника передвижений. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Игра.	2
53.	Беговые упражнения. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Эстафеты. Учебная игра. Правила игры.	2
54.	Бег различными способами. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Учебная игра.	3
55.	Челночный бег. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой. Эстафеты. Правила игры.	2
56.	Челночный бег. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Удары по мячу головой. Игра.	2
57.	Челночный бег. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой. Учебная игра. Судейство.	3
58.	Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Игра.	2
59.	Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Эстафеты.	2
60.	Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Учебная игра.	3
61.	Беговые упражнения. Упражнения для развития ног и таза. Удары по мячу головой. Техника вратаря. Игра.	2
62.	Беговые упражнения. Упражнения для развития ног и таза. Удары по мячу головой. Техника вратаря. Учебная игра.	2

63.	Бег. Упражнения для развития быстроты. Техника передвижений. Финты. Отбор мяча. Игра.	3
64.	Бег. Упражнения для развития быстроты. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	2
65.	Бег на время. Упражнения для мышц шеи и туловища. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	2
66.	Бег на время. Упражнения для мышц шеи и туловища. Финты. Отбор мяча. Эстафеты	3
67.	Бег на время. Упражнения для мышц шеи и туловища. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	2
68.	Бег. Упражнения на силу. Финты. Отбор мяча. Тактика игры в нападении. Игра. Судейство.	2
69.	Бег на время. Упражнения на осанку. Финты. Отбор мяча. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	3
70.	Бег на время. Упражнения на осанку. Финты. Отбор мяча. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2
71.	Бег. Специальные упражнения. Финты. Отбор мяча. Тактика быстрого нападения. Игра.	2
72.	Бег. Специальные упражнения. Финты. Отбор мяча. Тактика быстрого нападения. Игра.	3
73.	Бег. Специальные упражнения. Финты. Отбор мяча. Тактика быстрого нападения. Игра.	2
74.	Правила игры. Упражнения на брюшной пресс. Финты. Отбор мяча. Тактические приемы игры в нападении. Игра.	2
75.	История развития футбола. Бег на скорость. ОРУ. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Игра.	3
76.	Бег. ОРУ. СПФ. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Игра.	2
77.	Великие звезды мирового футбола. Тактика игры в защите. Техника игры вратаря. Игра.	2
78.	Правила игры. СПФ. Учебная игра. Судейство.	3
79.	Правила игры. Тактика игры в защите. Техника вратаря. Удары по мячу. Учебная игра.	2
80.	История развития футбола в СССР. СПФ. Двухсторонняя игра. Судейство.	2
81.	Правила игры. Тактика позиционного нападения. Контратака. Учебная игра. Судейство.	3
82.	Бег на время. ОРУ в парах. Игра «квадрат». Передача мяча верхом. Эстафеты.	3
83.	Великие футболисты СССР. СПФ. Учебная игра. Судейство.	2
84.	Беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Игра «квадрат». Передача мяча в парах. Игра.	3
85.	Правила игры. Тактика позиционного нападения. Контратака. Учебная игра. Судейство.	2
86.	Бег. ОРУ. Удары по летящему мячу. Техника игры вратаря.	3

	Жонглирование. Игра.	
87.	История и развитие футбола в РФ. Вбрасывание мяча из-за боковой. Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра.	3
88.	Бег различными способами. Вбрасывание мяча из-за боковой. Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Учебная игра.	2
89.	Бег. СПФ. Вбрасывание мяча из-за боковой. Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Учебная игра.	2
90.	Правила игры. Предупреждение травм. Игра.	3
91.	Контрольные нормативы. Игра.	2
92.	Правила мини-футбола. Предупреждение травм. Удары по мячу головой в движении, в падении. Техника вратаря. Игра.	3
93.	СПФ. Тактика игры в меньшинстве. Учебная игра.	3
94.	Правила игры. Тактика игры в большинстве. Удары по мячу. Техника вратаря. Учебная игра.	2
95.	Бег с препятствиями. ОРУ на силу. Тактика игры в большинстве. Удары по мячу. Техника вратаря. Учебная игра.	2
96.	Бег различными способами. ОРУ на силу. Ведение мяча после остановок разными способами. Эстафеты.	3
97.	Бег. ОРУ на силу. Ведение мяча после остановок разными способами. Игра. Судейство.	2
98.	Челночный бег. Упражнения на брюшной пресс. Передача и прием мяча, летящего по воздуху. Индивидуальные действия в нападении. Игра.	2
99.	Скоростной бег. Упражнения на брюшной пресс. Передача и прием мяча, летящего по воздуху. Индивидуальные действия в нападении. Игра.	3
100.	Бег из различных положений. Упражнения на брюшной пресс. Передача и прием мяча, летящего по воздуху. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	2
101.	Бег. ОРУ на гибкость. Удары по мячу после коротких передач. Техника вратаря. Игра.	3
102.	Бег на время. ОРУ на гибкость. Удары по мячу после коротких передач. Техника вратаря. Игра.	3
103.	Бег. ОРУ на гибкость. Удары по мячу после коротких передач. Техника вратаря. Учебная игра. Правила игры.	2
104.	Бег на короткие дистанции. Ведение мяча с обводкой. Тактические действия при игре в меньшинстве. Эстафеты.	2
105.	Бег. ОРУ. Ведение мяча с обводкой. Тактические действия при игре в меньшинстве. Учебная игра. Судейство.	3
106.	Бег. ОРУ. Ведение мяча с обводкой. Тактические действия при игре в большинстве. Игра.	3
107.	Бег. ОРУ. Ведение мяча с обводкой. Тактические действия при игре в большинстве. Игра. Правила игры.	2
108.	Бег на 1000 м. Жонглирование мячом – двумя ногами, головой. Удары по мячу из-под прессинга. Техника вратаря. Игра.	3
109.	Бег. Жонглирование мячом – двумя ногами, головой. Удары по мячу из-	3

	под прессинга. Техника вратаря. Игра.	
110.	Контрольные нормативы. Игра.	2
111.	Бег. ОРУ на осанку. Жонглирование мячом – двумя ногами, головой. Удары по мячу из-под прессинга. Техника вратаря. Учебная игра.	3
112.	Бег. ОРУ на осанку. Жонглирование мячом – двумя ногами, головой. Удары по мячу из-под прессинга. Техника вратаря. Двусторонняя игра.	2
113.	Бег с препятствиями. ОРУ в парах. Передача мяча головой в парах, группах. Удары после игры «в стенку». Техника вратаря. Игра. Судейство.	3
114.	Бег с препятствиями. ОРУ в парах. Передача мяча головой в парах, группах. Удары после игры «в стенку». Техника вратаря. Игра. Судейство.	3
115.	Бег с препятствиями. ОРУ в парах. Передача мяча головой в парах, группах. Удары после игры «в стенку». Техника вратаря. Учебная игра. Судейство.	2
116.	Правила игры. СПФ. Тактические действия в центре поля. Учебная игра. Судейство.	3
117.	Беговые упражнения. Тактические действия в центре поля. Учебная игра.	3
118.	Бег. ОРУ. Розыгрыш стандартных положений. Игра. Судейство.	3
119.	СПФ. Контрольные нормативы. Игра. Судейство.	2
120.	Кросс на 2000 м. Средняя и длинная передача мяча. Удары по мячу после средних и длинных передач. Техника вратаря. Игра.	3
121.	Кросс на 2000 м. Средняя и длинная передача мяча. Удары по мячу после средних и длинных передач. Техника вратаря. Учебная игра.	3
122.	Кросс на 2000 м. Средняя и длинная передача мяча. Удары по мячу после средних и длинных передач. Техника вратаря. Игра.	2
123.	Кросс на 2500 м. Средняя и длинная передача мяча. Удары по мячу после средних и длинных передач. Техника вратаря. Учебная игра.	3
124.	Кросс на 2500 м. Средняя и длинная передача мяча. Удары по мячу после средних и длинных передач. Техника вратаря. Учебная игра.	3
125.	Кросс на 2500 м. Средняя и длинная передача мяча. Удары по мячу после средних и длинных передач. Техника вратаря. Учебная игра.	3
126.	Беговые упражнения. ОРУ. Правила игры. Двусторонняя игра. Судейство.	3
127.	Беговые упражнения. ОРУ. Правила игры. Двусторонняя игра. Судейство	3
128.	Беговые упражнения. ОРУ. Правила игры. Двусторонняя игра. Судейство	3
	Всего	312

## **7. Планируемые результаты освоения программы спортивно-оздоровительного этапа**

**Обучаемые должны уверенно**

**Знать:**

- правила футбола,
- знать свои игровые позиции,

**Уметь:**

- общаться с товарищами по команде и соперниками на футбольном поле,
- понимать жесты и сигналы судьи
- правильно реагировать на поведение болельщиков,
- уважительно относиться к атрибутам проведения футбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна,
- свободно обращаться с мячом, уверенно контролируя его различными частями тела, иметь понятие о теории футбола,
- осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции.

**Обучаемые должны уверенно знать:**

- решение игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках. с основными правилами наиболее популярных видов спорта.
- историю и достижения Олимпийских игр, успехи советского и российского спорта.

**Уметь:** - вести и удерживать мяч стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

- Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с беганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.
- откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.
- отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

**Прогнозируемые результаты.**

улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;  
повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по футболу;

профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Критерии оценки:**

состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся детей;

динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся детей;

освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом на данном этапе;

освоения теоретического раздела программы.

## 8. Оценочные материалы

### Нормативы промежуточной аттестации спортивно-оздоровительной группы (мальчики)

Таблица 14

Контрольные упражнения		Баллы				
		2	4	6	8	10
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
<b>Скоростно- силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	135	137	140	142	145
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	360	365	370	375	380
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	12	13	14	15	16
<b>Выносливость</b>	Бег на 1000 м (без учета времени)	2 остановки	1 остановки	Без остановки		

## 9. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии

Основными **формами** осуществления спортивной подготовки являются:

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

**Формы занятий:** беседа, просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов, самостоятельное чтение специальной литературы, практические занятия.

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся систему знаний, умений и навыков, развивает их физические и волевые качества. Тренеру приходится использовать ряд методов, чередуя их в каждом конкретном случае в зависимости от задач, контингента занимающихся и других факторов.

### **Методы:**

- равномерный метод
- переменный метод
- повторный метод
- интервальный метод
- игровой метод.
- соревновательный метод
- круговой метод (тренировка)

### **Приёмы:**

- прием передачи информации;
- прием показа способов действия;
- познавательные приемы;
- тренировочные приемы;
- игровые приемы;
- вербальные приемы.

### **Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие (направлены на максимальное укрепление здоровья обучающихся);
- лично-ориентированные (в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях);
- игровые (обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся);

- технологии коллективной творческой деятельности (предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию);

- коммуникативные (обучение на основе общения. Участники обучения - педагог - ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии).

### **Методическое обеспечение программы**

Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература.

Дидактические материалы:

- фотографии;
- рисунки;
- учебные и методические пособия;
- специальная литература;
- учебно-методическая литература;
- журналы
- научно-популярная литература;
- оборудование и инвентарь;
- оборудование для тестирования
- видеоматериалы мастер-классов по футболу.



## 10. Материально-техническое обеспечение программы

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

- Футбольные ворота	- 2 шт.;
- футбольные мячи	- 20 шт.;
- стойки футбольные	- 10 шт.;
- скакалки	- 20 шт.;
- мяч волейбольный	- 2 шт.;
- фишки переносные	- 20 шт.
- накидки	- 20 шт.
- мячи мини-футбольные	- 10 шт.
- медединбол	- 2 шт
- футбольные барьеры	- 6 шт
- лесенка	- 1 шт

### Список используемой литературы.

1. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009-11г..
2. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008 г.
4. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008 г.
5. Футбол в школе. Андреев С.Н. М. Просвещение, 2002 г.
6. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006 г.
7. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003 г.
8. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004 г.
9. Мини - футбол на уроке физической культуры (Москва) Вережкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006 г.
10. Мини-футбол игра для всех Мутко В.Л., Андреев С.А., Галлиев Э.Г. «Советский спорт», 2008 г.

