

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Одоевская детско-юношеская спортивная школа»

Принято  
Педагогическим советом  
МКУДО «Одоевская ДЮСШ»  
Протокол № 1 от «27» 09 2018 г.

Утверждаю  
Директор МКУДО  
«Одоевская ДЮСШ»  
Мотунов А.Ю.  
Приказ № 38 от «7» 09 2018 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта футбол  
для спортивно-оздоровительных групп**

Направленность: физкультурно – оздоровительная  
Уровень: среднее общее образование

Составил:  
Педагог дополнительного образования высшей квалификации Гавриков В.В.

**Одоев  
2018г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, а также Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Спортивно-оздоровительная программа по футболу рассчитана на детей и подростков школьного возраста с 7 до 17 лет. Реализация данной программы способствует развитию личности ребёнка, гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья, привитию потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями, подготовку общественного актива организаторов спортивной работы, ориентацию на будущую творческую жизнь, формирование положительных нравственно-волевых качеств ребёнка.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети бросают мяч, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий и каких либо указаний. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших компонентов, способствующим развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставными шагами и т.д.

Футбол- подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции.

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы решаются следующие задачи: совершенствуется физическая подготовленность обучающихся,

большое внимание уделяется развитию двигательных качеств, необходимых для овладения техническим мастерством и командной тактикой игры. Техническая и тактическая подготовка ставят своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приёмов, дальнейшее углубление знаний и умений, расширение игровых функций обучающихся, освоение многообразия вариантов тактических приёмов, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

В течение тренировочного процесса обучающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу. Судейства тренировочных игр должны проводить сами занимающиеся. Каждый должен уметь подготовить заявку, составить таблицу, организовать соревнование.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-10 минутных бесед в начале занятий. Теоретические сведения — в процессе тренировки.

Практические занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (до 2 м/с), при температуре не ниже 17°C.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую (ОФП) и специальную (СПФ) физическую подготовку.

ОФП предусматривает всестороннее развитие физических способностей; СПФ - развитие качеств функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической - достижение выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Важно довести до сознания каждого футболиста, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Педагог должен поддерживать связь с общеобразовательной школой, следить за успеваемостью, держать связь с родителями.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Организацию занятий в спортивно- оздоровительной группе начинают с формирования группы. Решение поставленных перед организацией, осуществляющей подготовку футболистов, задач возможно только при выполнении учебного плана. Для этого учреждение обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, воспитательную работу, привитие юным футболистам навыков спортивной этики.

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются дети, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

### Наполняемость группы

Наименование	Количество об-ся в группе	Количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	12-20	6

## І.Учебный план

Организация образовательного процесса осуществляется в течение учебного года в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 39 недель.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы спортивно-оздоровительных групп. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапа подготовки.

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники и тактики игры в футбол.

Основная задача **спортивно-оздоровительного этапа** - привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественной полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Число соревнований у юных спортсменов планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ. Обязательное участие в школьных соревнованиях, посвященных Дню физкультурника, Дню освобождения Одоева от немецко-фашистских захватчиков, Рождественский турнир.

### Распределение учебного материала в годичном цикле (39 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	139
3	Специальная физическая подготовка	45
4	Технико – тактическая подготовка	35
5	Контрольные игры и соревнования	по календарному плану
6	Выполнение контрольных нормативов	4
7	Инструкторская и судейская практика	2
8	Восстановительные мероприятия	по специальному плану
9	Медицинское обследование	по специальному плану
	Общее количество часов	234

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При составлении тематического плана учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годичного цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

## 2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

## **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в России. Массовое развитие физической культуры и спорта. Спортивные звания и спортивные разряды.

2. Краткий обзор состояния и развития футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола в стране.

3. Сведения о строении и о функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека; взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вред курения и употребление спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня и питания. Понятие о тренировке и спортивной форме.

6. Основы техники и тактики игры в футбол. Анализ технических приемов и технических действий. Единство техники и тактики игры.

7. Основы методики обучения и тренировки по футболу. Методика физической подготовки. Обучение технике и тактике.

8. Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

9. Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по футболу. Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

10. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.д.

## **Общая физическая подготовка.**

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ.**

Гимнастические построения и перестроения способствуют формированию у занимающихся правильной осанки, воспитанию у них подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение тренера, организованности и согласованности при совместных действиях. Использование этих упражнений позволяет лучше руководить занимающихся во время тренировки, быстро размещать их для занятий гимнастикой и игрой.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, флаг, дистанция, интервал, размыкание, противоход и др. Предварительная исполнительная части команд. Виды строя - в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Основная стойка. Перестроения. Действия в строю. Действия на месте и в движении. Расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом, бегом.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Общеразвивающие упражнения - способствуют общему физическому развитию. Незаменимы при обучении занимающихся глубокому дыханию и при формировании правильной осанки.

При составлении комплексов выдерживаются следующие требования:

- а) упражнения должны быть доступными; последовательный переход от простых к более сложным;
- б) нагрузка должна постепенно возрастать;
- в) упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- г) подбор упражнений должен проводиться по принципу чередования для различных мышечных групп;
- д) должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки.

### ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Гимнастика - важная составная часть физической подготовки, хотя футболисты не очень её любят. Гимнастические упражнения на координацию, силу, растягивание делают занимающегося более подвижным, ловким. Футбол требует огромной подвижности в суставах. Регулярные и целенаправленные занятия гимнастикой, также вызывают и развивают у ребят понимание и чувство движения.

Гимнастические упражнения подразделяются на группы:

- прыжки
- упражнения на растягивание
- силовые упражнения
- упражнения на расслабление

Упражнения подбираются последовательно (сверху вниз); шея, плечевой пояс, грудь, спина, бедро, голень, ступни.

Варианты:

1. Основные исходные положения (для ног; для рук).
2. Упражнения для формирования осанки (с предметами и без предметов, танцевальные упражнения).
3. Наклоны и повороты головы (сидя, стоя, соединять с движениями рук).
4. Движения туловища (наклоны, повороты, наклоны в сочетании с поворотами, круговые движения туловища).
5. Движение рук (прямые руки, сгибание и разгибание рук, круговые движения рук, упражнения для пальцев, кистей, поднимание и опускание плеч).
6. Упражнения для мышц ног (приседание, махи, выпады, упор присев).
7. Прыжки (подскоки, с поворотами) и т.д.

1. Упражнения на растягивание (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на животе).
2. Силовые упражнения (сидя, лежа на спине, в упоре лежа).
3. Упражнения в движении (в ходьбе, бег в медленном темпе).

Ходьба - круговые движения руками вперед-назад на каждый шаг, на носках на пятках, на каждый шаг наклоны.

Бег - прыжок из приседа - выпрямившись, с высоким подниманием бедра, правым левым боком, приставным шагом и т.д.).

1. Гимнастические упражнения с предметами (с набивным мячом, малым мячом, со скакалкой, с гимнастическими палками, гантелями).

1. Упражнения с партнерами (в парах)

- стоя, сидя, лежа на спине, с сопротивлением.

2. Упражнения втроем, вчетвером.

3. С набивным, футбольным мячом в парах

- передачи мяча (стоя, сидя, лежа на животе)

- с мячом (набивным) в движении
- оба партнера имеют мяч.
- 1. Упражнения на гимнастических снарядах
  - перекладина (висы, подтягивание)
  - гимнастическая «шведская стенка»
  - канат
  - гимнастическая скамейка
  - эстафеты с препятствием, полоса препятствий
  - лазанье на гимнастических снарядах
  - равновесие, переползание
  - прыжки с гимнастического «мостика» (высота, длина) через препятствия.

#### БЕГ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ. ХОДЬБА И ЕЁ РАЗНОВИДНОСТИ.

1. Комбинация из гимнастических упражнений.
2. Разминка с помощью подвижных игр (салки, невод).

#### АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, решительности, приучают ориентироваться в пространстве, улучшают функции вестибулярного аппарата.

1. Упражнения подготовительные к группировкам.
2. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе.
3. Перекаты (в сторону из упора стоя на коленях, в сторону стоя на одном колене, из положения лежа).
4. Кувырок вперед из упора присев до упора привес. Стойка на лопатках из положения лежа на спине.
5. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.
6. Кувырок вперед из положения стоя, полуприседа.
7. Серия кувырков вперед по дорожке матов.
8. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.
9. Кувырок вперед из стойки врозь в сед с прямыми ногами.
10. Кувырок и прыжок вверх.
11. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
12. Соединение акробатических упражнений в комбинации.
13. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.
14. Мост с помощью партнёра; самостоятельно.
15. Стойка на руках с помощью партнёра.

#### ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег с ускорением до 50-60 (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Повторный бег 2-3 по 40-60 метров (14-17 лет). Бег 50 метров, 100 метров с низкого старта. Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (скамейки, барьеры, надувные мячи). Кросс 3000-5000 метров (14-17 лет).

Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

Метания - малого мяча с места в стену (цель) или на дальность, на дальность отскока от стены.

Спортивные игры - волейбол, баскетбол, ручной мяч. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры - салки, невод, гонка мячей, перестрелка, эстафета с элементами футбола, «Охотники и утки», «Наседка и цыплята» и др. Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, дистанция 1-5 км.

### **Специальная физическая подготовка**

Выносливость - (общая и специальная) способность организма продолжительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу.

#### **Упражнения на развитие специальной выносливости:**

Бег 4000-5000 метров; 20-25 отрезков по 100 метров (пауза между ними 40 секунд). Двусторонние игры: с уменьшением составом команд, с увеличением продолжительности игры. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 2-10 мин.

**Упражнения для вратарей** - непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5-12 минут при выполнении ударов в быстром темпе 3-5 игроками с различных расстояний.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий.

#### **Упражнение на развитие силы:**

Приседание с гантелями, набивным мячом, мешочками с песком (3-5 кг); штангой (массой от 40 до 70 % к весу занимающихся) для футболистов 14-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной из обеих ног. В положении лежа на спине — сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера. Бег по песку, в гору. В прыжке бросок набивного мяча, зажатого ступнями. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя 1 м от стенки, быстро наносить удары по мячу (15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с толчком плечо в плечо.

**Упражнения для вратарей** — из упора стоя у стены — одновременное и попеременное сгибание рук в луче запястных суставах; тоже отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа — передвижение на руках, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями. Многократная ловля и бросок футбольного и набивного мяча от груди двумя руками. Броски мячей на дальность (одной рукой).

Быстрота - способность выполнять двигательные действия с большой скоростью.

#### **Упражнения для развития быстроты:**

Повторнопробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. Бег с изменением скорости: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь рывок и так далее. Челночный бег 2х10 метров, 4х5 метров, 4х10 метров, 2х15 метров. Бег боком и спиной вперед на 10; 20 метров; бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения с мячом 20-30 метров. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель, выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

**Упражнения для вратарей:** из основной стойки вратаря - рывки на 5-15 метров вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнёром в быстром темпе.

- Ловкость - способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях.



### **Упражнения на развитие ловкости:**

Прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием высоко взвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же, выполняя в прыжке поворот на 90°-180°. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу головой. Держание (жонглирование) мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоём, втроём. Подвижные игры с футбольным мячом. В парах передачи мяча с перепрыгиванием, приседанием.

**Гибкость** - это высокая подвижность в суставах, способность расслаблять мышцы и выполнять двигательные действия с большей амплитудой. Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны. Гимнастические упражнения с футбольным мячом. В парах упражнения.

**Прыгучесть** - способность футболиста сделать в прыжке все от него зависящее, чтобы овладеть мячом или отбить его на максимально большей высоте.

### **Упражнения на развитие прыгучести:**

После трёх подскоков на месте с зажатым между ступнями мячом подбросить и ударить мяч партнеру; то же, но с продвижением вперед; исходное положение тоже - подбросить мяч назад развернуться и ударить по воротам. Мяч между ступнями. Прыжки через скамейку. Оба партнера прыгают на одной ноге, другой отбивают мяч.

Передача мяча головой в прыжке (в парах, один подбрасывает мяч руками). Передача с фланга, удар по воротам в прыжке.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### **ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ.**

**1. Техника передвижения** - чередование способов передвижения, изменение направленности бега, бег на максимальной скорости. Сочетание передвижения с изученными техническими приёмами в нападении.

**2. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.** Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых ситуациях.

**3. Удары по мячу ногой.** Удары средней и внешней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**4. Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба в прыжке и без прыжка, с места и с разбега. Удары средней и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. Удары по мячу серединой лба в броске (прыжке вперед).

**5. Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановки мяча бедром; летящего мяча серединой подъема и носком на месте и в движении. Остановка летящего мяча головой. Остановки мяча изученными способами с последующим ведением и передачей мяча.

**6. Ведение мяча** - серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**7. Обманные движения (финты):** при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и остановить его партнеру, который движется за спиной или навстречу, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника

(«скрещивание»). «Ложный замах», «Проброс мяча мимо соперника», «Убирание мяча внутренней частью подъема». Выполнение обманных движений в единоборстве.

**8. Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющим мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. «Перехват» и «Толчок плечом в плечо».

**9. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места** (ступни ног параллельны). На точность и дальность.

**10. Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот, без падения в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (одной, двумя) в прыжке. Отбивания мяча на выходе из ворот кулаком, двумя кулаками (с места, в прыжке с разбега, в броске). Броски мяча одной рукой (из-за плеча, сбоку, снизу) партнеру. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Понятие о тактической системе и системе игры. Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: организации атаки, атака флангов и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий; комбинации с переменной местами.

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.**

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы для решения тактических задач в зависимости от первой ситуации.

#### **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку при стандартных положениях.

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку. Организация противодействия комбинациями («стенка», «скрещивание», «забегание» и «пропуск мяча»). Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении соперником стандартным комбинациям. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

#### **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.**

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом через центр.

Выполнение обязательных основных действий в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической схеме в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке соперника флангом и через центр.

#### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.**

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание, препятствовать сопернику в получении мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изучением способов (перехват, толчок плечом в плечо, подкат). Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

#### **ТАКТИКА ВРАТАРЯ.**

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного удара вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Подсказать партнерам по работе, как занять правильную

позицию. Введение мяча в игру от ворот и после ловли мяча, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Соревнование по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города, района, области. Инструкторская и судейская практика. Проведение подготовительной части. Составление конспекта.

### 3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Дополнительная общеразвивающая программа предусматривает проведение контрольных испытаний два раза в год: по общей (сентябрь – октябрь), по общей специальной физической подготовке (май)

#### Общая физическая подготовка

Упражнения	оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м (с)	отлично	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
	хорошо	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
	удовл.	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5
Бег 400 м (мин.с)	отлично	без	1,23	1,17	1,14	1,11	1,08	1,05
	хорошо	учета	1,25	1,19	1,15	1,12	1,09	1,06
	удовл.	времен и	1,27	1,22	1,16	1,13	1,10	1,07
6-минутный бег (м)	отлично	без	без	1250	1350	1450	1550	1650
	хорошо	учета	учета	1200	1300	1400	1500	1600
	удовл.	времен	времен	1150	1250	1350	1450	1550
Прыжки в длину с места (см)	отлично	140	150	160	175	190	200	215
	хорошо	135	145	155	170	185	195	210
	удовл.	130	140	150	165	180	190	205

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения	оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м с ведением мяча(с)	отлично	6,7	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4
	хорошо	6,8	6,6	6,4	6,2	5,9	5,7	5,5
	удовл.	6,9	6,7	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6
Жонглирование мяча (кол-во ударов)	отлично	8	10	12	14	17	20	24
	хорошо	7	9	11	13	16	19	22
	Удовл.	6	8	10	12	14	17	20
Удар по мячу ногой на дальность (м)	отлично	30	35	40	45	50	60	70
	хорошо	25	33	38	42	48	55	65
	удовл.	20	30	35	40	45	50	60
Удар по мячу на точность попадания (число попаданий)	отлично	без	3	4	5	6	7	8
	хорошо	учета	2	3	4	5	6	7
	удовл.		1	2	3	4	5	6
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	отлично	12,1	11,6	11,0	10,5	10,0	9,6	9,3
	хорошо	12,3	11,8	11,2	10,7	10,2	9,7	9,4
	удовл.	12,5	12,0	11,5	10,9	10,4	9,9	9,5

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы с юными футболистами во многом зависит от четкости её планирования, от умения педагога ставить правильные задачи и использовать для их решения достаточно широкий и разнообразный арсенал форм, средств и методов. При планировании воспитательного процесса педагог учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для проведения воспитательной работы практически имеется возможность в основном использовать то время, которое отводится на учебно-тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Педагог стремится к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя традиции ДЮСШ, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся.

Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать участие в образовательном процессе родителей обучающихся.

Большую помощь в воспитании учащихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда. Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований также проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

*Тема 1. Физическая культура — важное средство укрепления здоровья.* Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

*Тема 2. Единая спортивная классификация.*

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

*Тема 3. Личная и общественная гигиена.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

*Тема 4. Закаливание организма юного спортсмена.* Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

*Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом.* Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

*Тема 6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.* Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.

*Тема 7. Средства спортивной тренировки.*

Физические упражнения. Соревновательные упражнения, общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

#### *Тема 8. Физическая подготовка юного спортсмена.*

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

#### *Тема 9. Техническая подготовка юного спортсмена.*

Основные сведения о технической подготовке и её значении для роста спортивного мастерства.

#### *Тема 10. Тактическая подготовка юного спортсмена.*

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

#### *Тема 11. Правила соревнований.*

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Организация занятий с учащимися, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенными в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях примерно 50% времени отводится физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается также прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренную на сдачу контрольных нормативов, педагог может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой тренировочных занятий с учащимися является урок. В работе с футболистами применяются как комплексные, так и тематические уроки. В комплексных уроках одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность одного занятия в тренировочных группах не должна превышать 2-х часов.

В связи с этим при планировании тренировочного процесса материал необходимо подбирать с учетом необходимости повторения ранее изученного. Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 5-10 минут. Одновременно теоретические занятия приобретаются учащимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

п/п	№	Тема	Форма проведения занятий	Форма подведения итогов
	1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, дискуссия, экскурсия и т.п.	Опрос, тестирование
	2	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
	3	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
	4	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, просмотр видеоматериалов, видеозаписей игр, соревнований и т.п.	Выполнение нормативов технической подготовленности
	6	Контрольные испытания	Зачеты, соревнования	Тестирование
	7	Инструкторская и судейская практика	Учебная практики	Судейство учебно-тренировочных игр
	8	Восстановительные мероприятия	Спортивно-оздоровительный лагерь, туристические походы, экскурсия и т.д.	Тестирование психо-физического состояния
	9	Медицинское обследования	Наблюдение, осмотр	Тестирование

Программный материал составлен с учетом основных методических принципов:

- доступности;
- последовательности;
- сознательности и активности;
- комплексности.

Разнообразные формы занятий помогают успешнее осваивать новый материал, эффективно закреплять пройденный, прививать любовь и желание к самостоятельным занятиям, повышать интерес к активной творческой деятельности.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Для занятий футболом необходим следующий инвентарь и оборудование:

- ворота переносные - 2;
- кольца-мишени - 4;
- рама с подвесными мячами;
- подвесные мешки;
- щиты тренировочные - 4;
- секундомер - 1;
- стойки для обводки - 6;
- гимнастическая стенка - 10 пролетов;
- гимнастическая скамейка - 4;
- гимнастический трамплин - 1;
- гимнастические маты - 4;
- скакалки - 20;
- мячи набивные различной массы - 20;
- гантели различной массы - 20;
- мячи футбольные - 20;
- насос ручной - 2;
- инвентарь для туристических походов - на 15 человек;
- рулетка - 1;
- макет площадки с фишками - 1.

Кроме этого, используются различные схемы и рисунки, различные видео-материалы, специальная литература и т.д., а также различные технические средства и тренажеры.

### ЛИТЕРАТУРА:

Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. М, ФиС, 2006

Варошкин В.В. Тренировка юных футболистов М. ФиС. .2007.

Годик М.А. Физическая подготовка футболистов, М., Терра – спорт,2006.

Годик М.А., Мосягин С.М.,Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов, нижний Новгород,20015

Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Универсальная техника атаки.М., ТВТ Дивизион, 2006

Дюрз Жерар, Чесно Жан Люк Футбол. Обучение базовой технике

Лексаков А.В., Полишкис М.М., Соколов И.А. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов, нижний Новгород,2015

Правила игры в футбол. М., Аст-Астрель,2004

Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,М., Советский спорт, 2011.

