

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»  
ГОРОДСКОГО ОГРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята  
на заседании педагогического  
совета  
МАУ ДО «ДЮСШ № 1»  
от 25.10.2019 протокол от № 3

Утверждена  
Директор  
МАУ ДО «ДЮСШ № 1»  
А.Н. Кулинов.  
приказ от 25.10 2019 № 47



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*физкультурно-спортивной направленности*  
**«Футбол»**

*Возраст детей – 6-18 лет*  
*Срок реализации – 1 год*

**Авторы-составители:**

*Лукьянов Евгений Александрович,*  
тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ № 1»  
первой квалификационной категории,

*Сидорчук Вячеслав Юрьевич,*  
тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ № 1»,  
первой квалификационной категории,

*Волков Владимир Сергеевич,*  
тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ № 1»

г. Урюпинск  
2019 год

***1. Комплекс основных характеристик  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
по виду спорта «футбол».***

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность (профиль) программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
5. Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы") и другими нормативными актами;
6. Приложения к письму комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области от 21.08.2019 № 16-03-06/3755 «Требования к дополнительным общеобразовательным программам, определенным в муниципальном районе (городском округе) для включения в реестр сертифицированных программ».

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
- индивидуальная - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков;

- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;

- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

**Программа отличается тем, что:**

- позволяет в условиях МАУ ДО «ДЮСШ № 1» через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа содержит более углублённое изучение футбола, а так же включает элементы пляжного футбола, футзала, мини – футбола;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Программа адресована** - обучающимся с 6 до 18 лет, проявляющих интерес к физической культуре, желающих заниматься футболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в МАУ ДО «ДЮСШ № 1» видом спорта «футболом».

Количество обучаемых в группе 15-25 человек.

Реализовать программу смогут тренеры-преподаватели, имеющие или получающие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

**Уровень программы** – ознакомительный. Программа рассчитана на 1 учебный год, 252 академических часа.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно расписания утвержденного директором учреждения: 3 раза в неделю по 2 академических часа (один академический час - 40 мин.), 6 часов в неделю, 252 часа в год. Одно учебно – тренировочное занятие не может превышать 2 академических часов. Учебный год, согласно Устава Учреждения, длится 42 недели.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы постоянный (набор в группу идет на начало учебного года). Занятия групповые. Виды занятий используемые для прохождения программы: лекции, практические, учебно-тренировочные, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, турниры, соревнования. Учебные группы могут формироваться как из обучающихся одного возраста, так и разновозрастные.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:**

-формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в футбол среди обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ № 1», пропаганда ЗОЖ.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в футбол;

- обучение обучающихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды МАУ ДО «ДЮСШ № 1» по футболу;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня.

### ***Задачи программы:***

#### *образовательные:*

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в футбол;
- совершенствовать двигательные качества у обучающихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- научить технико-тактическим приёмам игры;
- расширить теоретическую базу знаний;
- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры и спортом;
- развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;
- сформировать отношение к игре в футбол, как возможной области будущей профессиональной деятельности;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- развивать навыки бережного отношения к здоровью;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

#### *личностные:*

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма обучающихся, повышение общей физической подготовленности;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни 4
- формировать готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность мотивации к обучению, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по футболу.

#### *метапредметные:*

- развивать умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развивать умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развивать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развивать навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план**

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/контро
		всего	теория	практика	

					ля
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		опрос
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	1		
1.2	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		
1.3	Правила соревнований по футболу.	4	4		
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>220</b>	<b>24</b>	<b>196</b>	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
2.1	Общая физическая подготовка.	80	4	76	
2.2	Специальная физическая подготовка.	90	10	80	
2.3	Техническая и тактическая подготовка.	50	10	40	
<b>3</b>	<b>Соревнования и судейство.</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
3.1	Инструкторская и судейская практика.	2		2	
3.2	Контрольные игры и соревнования.	18		18	
<b>4</b>	<b>Подведение итогов (контрольное занятие)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Контрольные тесты
4.1	Выполнение контрольных нормативов.	6		6	
	<b>итого</b>	<b>252</b>	<b>30</b>	<b>222</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

**Раздел 1. Теоретическая подготовка** Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного футбола. Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Описание игры в футбол. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный

режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Предупреждение травм при занятиях футболом. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в футбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по футболу среди обучающихся.

## **Раздел 2. Практические занятия.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

#### **Практика.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные удары по мячу ногами, закрепление голеностопного сустава при помощи мячей; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. *Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. *Упражнения в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук. *Спортивные игры.* Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие СФП. Функции СФП.

#### **Практика.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: пласировка игрока при отборе мяча и других ситуациях на поле. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и подкат под мяч, имитация

удара головой по мячу, с падением, в прыжке, На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. *Подвижные игры.* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание голеностопного сустава с сопротивлением партнера.
2. Ведения ногами в стороны тяжелых блинов: внешними сторонами голеностопа и внутренними.
3. Удары ногами по мячу который держит партнер в руках.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).
12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
13. Прыжки через скакалку.
14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
16. Напрыгивание на предметы различной высоты.
17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости. В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния обучающихся.

1. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
2. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
3. Игра в футбол: 2 x 2; 3 x 3; 4 x 4.
4. Игра в футбол уменьшенным составом в одно, два касания: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения.

Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют внутренней частью голеностопа, вторую - внешней, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
  9. Игра в защите — один против двух.
  10. Нападающие удары из трудных положений.
- Развития гибкости (подвижности в суставах).

### **2.3. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие технической и тактической подготовки. Функции технической и тактической подготовки.

#### **Практика.**

Техника футбола подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.

К движениям без мяча относятся:

- 1) бег (в том числе и с изменением направления),
- 2) прыжки,
- 3) финты без мяча (туловищем).

К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

- 1) удар ногой,
- 2) прием (остановки) мяча,
- 3) удар головой,
- 4) ведение мяча,
- 5) финты,
- 6) отбор мяча,
- 7) вбрасывание мяча,
- 8) технику вратаря.

Под техникой в спорте мы обычно понимаем способ выполнения движений. Каждый вид спорта требует специфической техники. Она касается не только специальных, необходимых для него, движений, но и общих (бег, прыжки и т. п.).

На основании вышесказанного под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.

Техника футбола имеет решающее значение. Прежде всего необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным.

Однако, чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность.

Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.

В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.

Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.

Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета  $40^{\circ}$ - $50^{\circ}$ .

Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая "опорной ногой", ставится примерно в 10 - 12 см сзади и в 5 - 10 см сбоку от мяча.

Бьющая нога, вначале немного согнута в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.

Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутце приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.

Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.

Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди.

Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.

Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар.

Удар подъёмом. Удар подъёмом основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает значительно большую точность, нежели при ударе носком (рис. 3).

Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела вся на опорной ноге.

Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз - вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить. Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колени бьющей ноги находится над мячом.

При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.

После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвижения таза.

Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы проводя мяч, отсюда термин "проводка", принятый в футболе).

Для того, чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади -сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед.

Положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.

Описанный выше удар известен среди футболистов под названием "удар прямым подъемом". Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровку бутцы), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют "ударом внешней или внутренней частью подъёма".

#### **2.4. Индивидуальная тактическая тренировка в футболе**

В индивидуальной тактической тренировке игрока главная цель развитие уже имеющихся тактических качеств игрока, выработка у него новых тактических приемов, основанных на индивидуальных особенностях, и устранение неправильных тактических навыков.

В индивидуальной тактической тренировке имеет большое значение выработка умения выбирать место или, как принято говорить, "планироваться".

Тренируются в "пассировке" следующим образом: на поле на ограниченном участке площадью приблизительно 10 X 10 м расставляют без всякой системы 6 -7 стоек. Обучающийся движется с мячом вокруг этой группы стоек, имея против себя на другой стороне игрока. Уловив удобный момент, тренер посылает мяч по земле так, чтобы он прошел между несколькими стойками. Обучающийся, находясь все время в движении, старается угадать путь, по которому может пройти мяч, "пассируется" и принимает его. Постепенно количество стоек и густота расстановки их увеличиваются, благодаря чему появляется больше возможных коридоров, в которые может быть послан мяч.

В индивидуальной тренировке вратаря, в целях выработки умения ловить момент для выбегания на противника, применяют следующий способ. Игроку вменяется в обязанность двигаться с мячом по направлению к воротам; вратарь должен. выбрать момент, чтобы, выбегая, отобрать мяч. Это тренировочное упражнение проводят после серьезной подготовки вратаря и при соблюдении нападающим максимальной осторожности.

В каждой такой тренировке проводят по 20 - 30 "выбеганий". Вначале нападающий должен немного уступать вратарю.

Такой способ очень быстро дает положительные результаты.

Индивидуальной тактической тренировке должен предшествовать тщательный выбор способов, обеспечивающих исправление недостатков и привитие игрокам необходимых качеств.

#### **2.5. Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений**

Хорошо подобранные, представляющие интерес для занимающихся, упражнения всегда проходят успешно. Ниже приведены примерные задания и игровые упражнения для групповой тренировки.

1. Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест. При этом упражнении нужно очень быстро перемещаться без мяча. Кроме того, мяч посылают на ход. Проводится это упражнение на дистанцию 50 - 60 м.

2. Ведение мяча передачами втроем. Здесь игроки, бегущие без мяча, также должны передвигаться максимально быстро. Упражнение проводят на дистанцию 60 - 80 м.

3. Ведение мяча передачами втроем со сменой мест. Получивший мяч немного задерживается для обработки мяча, предоставляя время партнерам переместиться.

4. Ведение мяча передачами втроем с переменной мест. Мяч идет зигзагообразно. Дистанция 80-100 м.

5. Мяч в кругу с одним водящим. 6 - 8 играющих образуют круг радиусом 7 - 10 м. В центре круга один водящий. Игроки, стоящие по кругу, заранее условленным способом (например, только левой ногой или только правой) передают мяч друг другу. Водящий пытается отобрать мяч или хотя бы дотронуться до него.

Дотронувшись до мяча, водящий меняется местом с тем, кто неудачно сделал передачу.

6. Мяч в кругу с двумя водящими. Та же игра, но в кругу двое водящих, действующих с определенным тактическим замыслом.

7. Водящий в квадрате. По углам очерченного квадрата размером 10x10 м (или 15x 15м) располагаются 4 игрока. В середине квадрата водящий. Игроки передают по любому направлению друг другу мяч только в пределах квадрата. Потерявший мяч меняется местом с тем из водящих, кто дольше водит.

В этой игре также возможны усложнения путем уменьшения квадрата, ограничения способов передачи и т. д. Иногда можно разрешать обходить одного водящего.

8. Трое против двух в квадрате. На ограниченном участке поля (или в зале) двое водящих отбирают мяч у троих игроков, которые передают его друг другу определенным способом. Разрешается перемещаться в пределах квадрата (прямоугольника) в любом направлении. Потерявший мяч меняется местами с водящим.

В этом, весьма полезном для тренировки техники и тактики игроков, упражнении возможны всякие усложнения путем уменьшения или увеличения квадрата, ограничения способа передачи, вводных заданий и т. п.

Иногда можно разрешать обходить одного водящего. Описанное игровое упражнение наиболее часто применяется в командах мастеров и дает хорошие результаты.

9. "Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.

Каждая партия имеет свои ворота, обозначенные стойками, поставленными на боковых линиях. Ширина ворот условная, лучше всего 1-1,5м. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводка противника запрещается. Всю игру строят на "открывании" и "закрывании", на правильных перемещениях и точных передачах. Игру проводят по всем правилам футбола, которые могут быть применены в этом упражнении.

Инструкторская и судейская практика.

Судейство и проведение игр. Контрольные игры и соревнования. Учебно -тренировочные игры с заданиями.

Подведение итогов (контрольные занятия).

Выполнение контрольно-диагностических заданий (тестов).

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Предметные результаты:*

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

*Личностные результаты:*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

*Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02	14.30-15.50	групповое	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. История развития футбола. Развитие специальной ловкости и тренировка ведения мячом ногами.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	опрос
2.		05	14.30-15.50	групповое	2	Правила техники безопасности на занятиях и при спортивных играх. Правила соревнований по футболу.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	опрос
3.		08	10.00-11.20	групповое	2	Правила техники безопасности на занятиях и спортивных играх. Правила соревнований по футболу.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	опрос
4.		09	14.30-	групповое	2	Ведения мяча	Стадион	

			15.50	вое		ногами: средней частью голеностопа, внутренними частями, внешними с заданием, перекаты мяча правой левой ногой.	МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногварде йская За	
5.		12	14.30- 15.50	группо вое	2	Повторение раннего изученного материала: Ведения мяча ногами: средней частью голеностопа, внутренними частями, внешними с заданием, перекаты мяча правой левой ногой.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногварде йская За	
6.		15	10.00- 11.20	группо вое	2	Закрепление раннего изученного материала: Ведения мяча ногами: средней частью голеностопа, внутренними частями, внешними с заданием, перекаты мяча правой левой ногой.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногварде йская За	
7.		16	14.30- 15.50	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Ведение мяча разными способами с	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногварде йская За	

						заданием.		
8.		19	14.30-15.50	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча ногами разными способами, быстрый отыгрыш мяча между ног в движении.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская За	
9.		22	10.00-11.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами: ведение правой ногой средней частью голеностопа ведение левой ногой, средней частью голеностопа, ведение внутренней и внешней частью голеностопа.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская За	
10.		23	14.30-15.50	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Обыгрыш фишек с последующей передачей разными частями голеностопа. Обыгрыш внутренними и внешними частями голеностопа фишек с	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская За	

						последующим ударом по маленьким воротам.		
11.		26	14.30-15.50	групповое	2	Обыгрыш фишек внутренними и внешними частями голеностопа с последующим пасом с дальнейшим приемом и ударом по маленьким воротам. Подвижные игры и эстафеты.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
12.		29	10.00-11.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведения мяча внутренней внешней, средней частью голеностопа. Обыгрыш фишек на скорости с ударом по маленьким воротам.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
13.		30	14.30-15.50	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи мяча в парах. Внутренней частью голеностопа, внешней, с набеганием навстречу мяча. Игра в футбол с использованием	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	

						м маленьких ворот.		
14.	октябрь	03	14.00-15.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжки через барьеры правым, левым боком. Ведение мяча разными частями голеностопа. Игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
15.		06	15.00-16.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Закрепление раннего изученного материала ведение мяча разными частями голеностопа.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
16.		08	14.10-16.30	групповое	2	Введение в начальные игровые ситуации. Игра в квадрат, обыгрыш фишек с ударом по воротам. Удары по воротам с паса и с места. Игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
17.		10	14.00-15.20	групповое	2	Введение в начальные игровые ситуации. Передачи мяча в парах разными способами и в движении разными способами с	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						последующим ударом по воротам.		
18.		13	15.00-16.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Ручной мяч», «Держание мяча ногами в квадрате». «Футбол»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
19.		15	14.10-15.30	групповое	2	Повторение раннего изученного материала. Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Ручной мяч», «Держание мяча ногами в квадрате». «Футбол»	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
20.		17	14.00-15.20	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
21.		20	15.00-16.20	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
22.		22	14.10-15.30	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	

						Введение в начальные игровые ситуации. Ведение мяча разными способами Игра в квадрат с нейтральным игроком.	Советская 65.	
23.		24	14.00-15.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи мяча в парах, удары по воротам с места, с наката. Игра в квадрат 4х2. Игра в футбол	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
24.		27	15.00-16.20	групповое	2	Обыгрыш фишек разными способами. Удары по воротам разными способами. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
25.		29	14.10-15.30	групповое	2	Передачи мяча в тройках в движении разными способами. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
26.		31	14.00-15.20	групповое	2	Кросс 1 км медленным бегом. Игра ручной мяч. Держание мяча в квадрате в два, одно касание. Учебная игра в	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						футбол.		
27.	ноябрь	03	15.00-16.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами, передачи мяча в парах разными способами. Удары по воротам с места и с наката. Учебная игра в футбол	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
28.		05	14.10-15.30	групповое	2	Повторение раннего пройденного материала. Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами, передачи мяча в парах разными способами. Удары по воротам с места и с наката. Учебная игра в футбол	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
29.		07	14.00-15.20	групповое	2	Закрепление раннего пройденного материала. Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами,	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						передачи мяча в парах различными способами. Удары по воротам с места и с наката. Учебная игра в футбол		
30.		10	15.00-16.20	групповое	2	Отработка командных действий выходы 3 в 1, 3 в 2. Работа с вратарем. Накаты в руки, прыжок вратаря в сторону за мячом, ловля мяча с воздуха. Выходы 1 в 1 на вратаря нападающего.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
31.		12	14.10-15.30	групповое	2	Повторение раннего изученного материала. Отработка командных действий выходы 3 в 1, 3 в 2. Работа с вратарем. Накаты в руки, прыжок вратаря в сторону за мячом, ловля мяча с воздуха. Выходы 1 в 1 на вратаря нападающего.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
32.		14	14.00-15.20	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала. Отработка командных	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						действий выходы 3 в 1, 3 в 2. Работа с вратарем. Накаты в руки, прыжок вратаря в сторону за мячом, ловля мяча с воздуха. Выходы 1 в 1 на вратаря нападающего.		
33.		17	15.00-16.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами. Учебная игра в футбол. Упражнение на пресс и мышцы спины и ног.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
34.		19	14.10-15.30	групповое	2	Диагональная передача мяча с последующим ударом по воротам. Работа с вратарем: Накаты в руки, прыжок вратаря в сторону за мячом, ловля мяча с воздуха. Выходы 1 в 1 на вратаря нападающего. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
35.		21	14.00-15.20	групповое	2	Работа с вратарем: Накаты в руки, прыжок вратаря в сторону за	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						мячом, ловля мяча с воздуха. Выходы 1 в 1 на вратаря нападающего. Игра в квадрат 4:2. Учебная игра в футбол.	
36.		24	15.00-16.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Удары по воротам разными способами. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.
37.		26	14.10-15.30	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами. Игра в квадрат 6х3 с нейтральным. Учебная игра в футбол	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.
38.		28	14.00-15.20	групповое	2	Обучение подкатам под мяч на мате, работа с вратарем, Двухсторонняя игра в футбол в два касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.
39.	декабрь	01	15.00-16.20	групповое	2	Повторение раннего изученного материала. Обучение подкатам под мяч на мате, работа с вратарем, Двухсторонняя игра в футбол в два касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.

40.		03	14.10-15.30	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала. Обучение подкатам под мяч на мате, работа с вратарем, Двухсторонняя игра в футбол в два касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
41.		05	14.00-15.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Удары по воротам: обыгрывая фишки удар по воротам, с места, с паса, с отскока от скамейки. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
42.		08	15.00-16.20	групповое	2	Контрольное испытание по специальной подготовке. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
43.		10	14.10-15.30	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведения мяча разными способами, передачи в парах на месте и в движении разными способами, передачи в тройках в движении разными способами с последующим	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						ударом по воротам. Учебная игра в футбол.		
44.		12	14.00-15.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игра «ручной мяч», держание мяча в квадрате, игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
45.		15	15.00-16.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами, удары по воротам разными способами. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
46.		17	14.10-15.30	групповое	2	Повторение раннего изученного материала. Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами, удары по воротам разными способами. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
47.		19	14.00-15.20	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала. Общая и специальная физическая	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						подготовка. Ведение мяча разными способами, удары по воротам разными способами. Учебная игра в футбол.		
48.		22	15.00-16.20	групповое	2	Кросс 1.5 км. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
49.		24	14.10-15.30	групповое	2	Обучения удара головой, обучение остановке мяча с воздуха в одно касание с уходом внутренней частью голеностопа и внешней с последующим ударом по воротам. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
50.		26	14.00-15.20	групповое	2	Работа в парах: подбросы мяча в воздух на внутреннюю часть голеностопа, колено, на грудь, на голову с дальнейшим отбиванием мяча обратно партнеру. Игра в квадрат 4x2. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
51.		29	15.00-16.20	групповое	2	Общая и специальная физическая	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	

						подготовка. Игра в квадрат 5х3. Удары по воротам разными способами. Учебная игра в футбол.	№1», ул. Советская 65.	
52.	январь	12	15.00-16.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами. Обучение обманным маневрам в игре.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
53.		14	14.10-15.30	групповое	2	Повторение раннее изученного материала. Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами. Обучение обманным маневрам в игре.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
54.		16	14.00-15.20	групповое	2	Закрепление раннее изученного материала. Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами. Обучение обманным маневрам в игре.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

55.		19	15.00-16.20	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с заданиями.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
56.		21	14.10-15.30	групповое	2	Игра в футбол с использованием 3 ворот в виде фишек в разных участках поля с выполнением различных заданий.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
57.		23	14.00-15.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами. Обучение тактическим действиям в игре.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
58.		26	15.00-16.20	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча разными способами. Работа с лестницей на чистоту а также с использованием фишек.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
59.		28	14.10-15.30	групповое	2	Передачи мяча в парах различными способами, в тройка различными способами с дальнейшим ударом по воротам. Работа с	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						вратарем. Ловля мяча от удара ногой, ловля мяча при ударе в сторону в падении.		
60.		30	14.00-15.20	групповое	2	Прыжки через барьеры правым боком, левым, лицом. Легкоатлетические забеги 100 м, 400 м. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
61.	февраль	02	15.00-16.20	групповое	2	Повторение раннего изученного материала. Прыжки через барьеры правым боком, левым, лицом. Легкоатлетические забеги 100 м, 400 м. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
62.		04	14.10-15.30	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала. Прыжки через барьеры правым боком, левым, лицом. Легкоатлетические забеги 100 м, 400 м. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
63.		06	14.00-15.20	групповое	2	Ведение мяча средней частью голеностопа обеих ног, внешней и внутренней с различными заданиями.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						Игра в квадрат 4х2. Удары по воротам с паса и с места. Игра в футбол.		
64.		09	15.00-16.20	групповое	2	Ведение мяча средней частью голенистопа обеих ног, внешней и внутренней с различными заданиями. Игра в квадрат 4х2. Удары по воротам с паса и с места. Игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
65.		11	14.10-15.30	групповое	2	Повторение раннего изученного материала. Ведение мяча средней частью голенистопа обеих ног, внешней и внутренней с различными заданиями. Игра в квадрат 4х2. Удары по воротам с паса и с места. Игра в футбол..	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
66.		13	14.00-15.20	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала. Ведение мяча средней частью голенистопа обеих ног, внешней и внутренней с различными заданиями. Игра в квадрат 4х2. Удары по воротам с паса	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						и с места. Игра в футбол.		
67.		16	15.00-16.20	групповое	2	Игра в футбол. Игра в футбол в два касания. Игра в футбол гол с паса.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
68.		18	14.10-15.20	групповое	2	Повторение раннего изученного материала Игра в футбол. Игра в футбол в два касания. Игра в футбол гол с паса.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
69.		20	14.00-15.20	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала Игра в футбол. Игра в футбол в два касания. Игра в футбол гол с паса.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
70.		23	15.00-16.20	групповое	2	Передачи мяча в парах. Внутренними частями голенистопа, внешними с набеганием на мяч. Диагональные передачи мяча. Учебная игра в футбол	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
71.		25	14.10-15.30	групповое	2	Ведение мяча разными способами, обыгрывание фишек разными способами. Удары по воротам разными способами. Учебная игра в	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						футбол.		
72.		27	14.00-15.20	групповое	2	Повторение раннего изученного материала. Ведение мяча разными способами, обыгрывание фишек разными способами. Удары по воротам разными способами. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
73.	март	01	15.00-16.20	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала. Ведение мяча разными способами, обыгрывание фишек разными способами. Удары по воротам разными способами. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
74.		03	14.10-15.30	групповое	2	В парах накидывание мяча на ноги, на колени, на грудь, на голову отбивая мяч обратно партнеру. Удары по воротам разными способами. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
75.		05	14.00-	групповое	2	Отработка	Спортивный	

			15.20	вое		штрафных ударов, угловых. Отработка тактики нападения и обороны.	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
76.		08	15.00-16.20	групповое	2	Повторение раннее изученного материала. Отработка штрафных ударов, угловых. Отработка тактики нападения и обороны.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
77.		10	14.10-15.30	групповое	2	Закрепление раннее изученного материала. Отработка штрафных ударов, угловых. Отработка тактики нападения и обороны.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
78.		12	14.00-15.20	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с разными заданиями.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
79.		15	15.00-16.20	групповое	2	Командные тактические действия в нападении, а так же в обороне. Персональная и зональная защита.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
80.		17	14.10-15.30	групповое	2	Повторение раннего изученного материала.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	

						Командные тактические действия в нападении, а так же в обороне. Персональная и зональная защита.	Советская 65.	
81.		19	14.00-15.20	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала. Командные тактические действия в нападении, а так же в обороне. Персональная и зональная защита.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
82.		22	15.00-16.20	групповое	2	Двухсторонняя игра футбол в два, одно касание и одно касание при ударе по воротам.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
83.		24	14.10-15.30	групповое	2	Удары по воротам разными способами. Игра в квадрат 4х2. Работа с вратарем. Ловля мяча с удара и фиксация, с ударов в сторону в прыжке, выходы 1 на 1 нападающего. Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
84.		26	14.00-15.20	групповое	2	Отработка тактики мини – футбола 3:1, 2:2. Отработка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	

						штрафных ударов угловых.	Советская 65.	
85.		29	15.00-16.20	групповое	2	Повторение раннего изученного материала. Отработка тактики мини – футбола 3:1, 2:2. Отработка штрафных ударов угловых.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
86.		31	14:10 – 15:30	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала. Отработка тактики мини – футбола 3:1, 2:2. Отработка штрафных ударов угловых.		
87.	апрель	02	14.00-15.20	групповое	2	Учебная игра в футбол в одно касание, два касания, три касания, произвольно.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
88.		05	15.00-16.20	групповое	2	Тактические действия при выходе двух нападающих в одного защитника, двух нападающих в двух защитников. Отработка тактического действия «игра в стенку».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
89.		07	14.10-15.30	групповое	2	Повторение раннего изученного материала.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	

						Тактические действия при выходе двух нападающих в одного защитника, двух нападающих в двух защитников. Отработка тактического действия «игра в стенку».	Советская 65.	
90.		09	14.00-15.20	групповое	2	Закрепление раннего изученного материала. Тактические действия при выходе двух нападающих в одного защитника, двух нападающих в двух защитников. Отработка тактического действия «игра в стенку».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
91.		12	15.00-16.20	групповое	2	Учебная игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
92.		14	14.10-15.20	групповое	2	Акробатические упражнения:: кувьрки на мате вперед, частота на месте, колесо, подъем на руки. И.т.д. Кросс 1.5 км. Планка на спине, планка на животе, отжимания,	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						приседания, выпрыгивания с хлопком.		
93.		16	14.00- 15.20	группо вое	2	Удары по воротам разными способами. Игра в квадрат 4х2. Игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
94.		19	15.00- 16.20	группо вое	2	Повторение раннего изученного материала Удары по воротам разными способами. Игра в квадрат 4х2. Игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
95.		21	14.10- 15.20	группо вое	2	Закрепление раннего изученного материала Удары по воротам разными способами. Игра в квадрат 4х2. Игра в футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
96.		23	14.00- 15.20	группо вое	2	Отработка угловых ударов, штрафных ударов с использование м обманных маневров. Учебная игра в футбол с разными заданиями.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
97.		26	15.00- 16.20	группо вое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Обыгрывание	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	

						фишек с последующим ударом по воротам. Игра в квадрат 4x2. Игра в футбол.		
98.		28	14.10-15.30	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Учебная игра в футбол с различными заданиями.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
99.		30	14.00-15.20	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол два касания, одно касание, произвольно. Напрыгивания на скамейки 3 подхода по 75 раз.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Советская 65.	
100.	май	03	10.00-11.20	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с нейтральным игроком.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
101.		07	14.30-15.50	групповое	2	Совершенствования ведения мяча разными способами. Обыгрывания фишек с последующим ударом по воротам. Игра в квадрат 4x2.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
102.		10	10.00-11.20	групповое	2	Совершенствование работы с вратарем. Ловля мяча с удара ногой, ловля мяча с подбросом в сторону в прыжке. Выходы	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	

						нападающего 1 в 1.		
103.		11	14.30-15.50	групповое	2	Игра в футбол в 1 касание, 2 касания, произвольно, в воздухе.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
104.		14	14.30-15.50	групповое	2	Командные тактические действия в нападении и в защите. Отработка положения вне игры. Отработка тактически защитной линии при офсайде.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
105.		17	10.00-11.20	групповое	2	Повторение изученного материала. Командные тактические действия в нападении и в защите. Отработка положения вне игры. Отработка тактически защитной линии при офсайде.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
106.		18	14.30-15.50	групповое	2	Закрепление изученного материала. Командные тактические действия в нападении и в защите. Отработка положения вне игры. Отработка тактически	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	

						защитной линии при офсайде.		
107.		21	14.30-15.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с заданием.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
108.		24	10.00-11.20	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол в одно, два касания, произвольно.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
109.		25	14.30-15.50	групповое	2	Контрольное испытание по специальной подготовке.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
110.		28	14.30-15.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с заданием.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
111.		31	10.00-11.20	групповое		Двухсторонняя игра в футбол с заданием.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
112.	июнь	01	14.30-15.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с использованием маленьких ворот	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
113.		04	14.30-15.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с использованием маленьких ворот в 2 касания.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
114.		07	10.00-11.20	групповое	2	Кросс 2 км. Игра в футбол с	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1»	

						использование м маленьких ворот.	Ул. Красногвардейская 3а	
115.		08	14.30-15.50	групповое	2	Игра веселые старты. Игра в футбол с использованием м маленьких ворот.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
116.		11	14.30-15.50	групповое	2	Просмотр исторических матчей чемпионатов мира по футболу с разбором всех ошибок.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
117.		14	10.00-11.20	групповое	2	Совершенствование. Командные тактические действия в нападении и в защите. Отработка положения вне игры. Отработка тактически защитной линии при офсайде.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
118.		15	14.30-15.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с заданием.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
119.		18	14.30-15.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с использованием м маленьких ворот.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	
120.		21	10.00-11.20	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с использованием м маленьких ворот в два	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская 3а	

						касания.	йская За	
121.		22	14.30-15.50	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская За	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
122.		25	14.30-15.50	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская За	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
123.		29	14.30-15.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с использованием маленьких ворот.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская За	
124.	июль	02	14.30-15.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с использованием маленьких ворот, гол с паса.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская За	
125.		05	10.00-11.20	групповое	2	Двухсторонняя игра в футбол с использованием маленьких ворот игра в 1 касание, произвольно..	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская За	
126.		06	14.30-15.50	групповое	2	Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в футбол.	Стадион МАУ ДО «ДЮСШ №1» Ул. Красногвардейская За	анализ правильности выполнения заданий
127.	Итого 126 занятий	42 недели			252 часа			

Каникулы с 06.07.2020 по 31.08.2020.

### Условия реализации программы

Занятия проходят: в зимний период в спортивном зале, предназначенном для занятий видом спорта «футбол», осенью-летом-весной на стадионе.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

### Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная	штук	14

Программу реализуют педагоги (тренера-преподаватели ) с высшим и средним профессиональным образованием «Педагогическое образование: Тренер-преподаватель».

### Врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о медицинском обеспечении лиц, обучающимися физкультурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

### Формы аттестации/ контроля

Для обучающихся осуществляется текущий и промежуточный контроль в форме сдачи тестов по нормативам. Сдача нормативов в конце учебного года (промежуточная аттестация) позволяет перевести обучающегося на следующий уровень обучения, если обучающийся выполнил нормативы или оставить на повторный год обучения.

### Общие указания при выполнении контрольных тестов.

1. В день тестирования режим дня обучающегося не должен быть перегружен физически и эмоционально.

2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающегося отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны детям.

3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

4. Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – обучающийся могут сделать 2-3 попытки.

5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» ребят, т.к. это снижает объективность результатов.

6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.

8. Во время тестирования обучающегося важно учитывать:

а) индивидуальные возможности обучающегося;

б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии обучающегося.

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта	6,8	5,6	5,0
		Бег 60 м.	11,8	11,6	11,4
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м.	10,2	9,3	8,9
3.	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места (см.)	112	147	167

#### Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

#### **Физическая подготовка.**

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий
2. *Бег 60 м* Испытания проводится по общепринятой методике, старт высокий
3. *Челночный бег 3x30* Испытания проводится по общепринятой методике, старт высокий
4. *Прыжки с места в длину.* Дается 3 попытки в зачет идет лучший результат

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые

объемы тренировочных и нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8 -10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма -возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств футболиста еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством ее (кроме средств футбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, видеть поле, быстроту перемещений в ответных действиях и сигналы, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям), ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, теннисными, мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9 -16 лет 1 - 2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных футболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов футболиста обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В спортивной школе возможно проводить соревнования по футболу. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в футбол.

Для юных футболистов 10 -12 лет проводят соревнования по мини-футболу, пляжному футболу а также мини – футболу (8x8) с использованием освоенных технических приемов

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных футболистов 6-18 лет;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- 5) учет при планировании тренировочных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Методические материалы.**

#### ***Теоретическая подготовка***

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Влияние физических упражнений на организм обучающихся.* Воздействие на основные

органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. *Спортивные соревнования*, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы обучающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно - соревновательной деятельности.

10. *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства технические средства.

### ***Воспитательная работа***

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, базового и углубленного уровня. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, другие лица и организации, осуществляющие воспитательные функции.

В работе с обучающимся применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов,

судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающийся формулирует поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит тренеру-преподавателю.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик обучающихся и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях

спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающегося обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

### ***Программный материал для практических занятий***

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач подготовки обучающихся.

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по футболу определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

### ***Физическая подготовка***

На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных футболистов и года обучения в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных футболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные обучающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, футболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам футбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет),

4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные-от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.*

Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений:

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах

Упражнения на развитие ловкости. Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Настоящему ловкий игрок может выполнять целый каскад финтов или какой-то трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно.

Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные

игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

## 1.2. Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Восстановите в памяти некоторые моменты футбольных матчей. Вот, например, нападающий в борьбе с защитником высоко выпрыгивает и хорошо прогнувшись, точно головой направляет мяч в сетку ворот соперников. Не правда ли, красиво! Но он сумел хорошо выполнить этот прием потому, что обладает хорошей гибкостью. Вот несколько полезных сведений об этом физическом качестве. Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10-11 и 14-15 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх (рис. 1)



Балансирование, стоя на качалке на полной ступне (рис. 2).



Катание барабана ногами вперед (рис. 3).



Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.

Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.

11. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° (рис. 4).



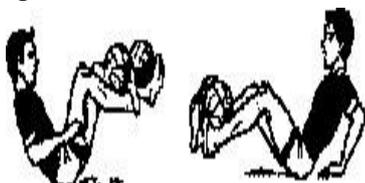
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.

4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча (рис. 5).



5. Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голени мячи (рис.6).



6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.

7. То же, но с двумя мячами.

8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе) (рис. 7). При этом пятки касаются ягодиц.



стараясь коснуться коленями груди

9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, (рис. 8).



10. Бросания голенью при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед (рис. 9).



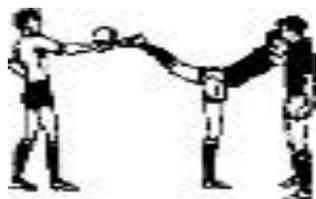
11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом (рис. 10).



12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером (рис. 11).



13. То же, но с доставанием мяча пяткой (рис. 12).



14. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером (рис. 13.)



15. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером (рис. 14).



набрасывается

16. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч партнером (рис. 15).



17. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться (рис. 16).



мячом и туловищем из

18. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом положения лежа на боку (рис. 17).



19. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево - вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером (рис. 18).



Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Это и понятно, ведь футбол становится все более скоростным, а, следовательно, каждый игрок должен развивать у себя это важное физическое качество.

Хотелось бы, чтобы начинающие футболисты хорошо усвоили, что быстрота - это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Недаром специалисты называют это качество консервативным. Кроме того, развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7-12-летних бурно развивается способность к повышению темпов движения. К 14-15 годам темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость,

быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
4. То же, но с опорой (рис. 19). Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.



5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (рис. 20). Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.



Прыжкообразный бег (рис. 21). При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.



Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м. Быстрый бег на 10—15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.

Быстрый бег на 8—10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.

Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3—4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3—4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3—4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3—4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10—12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8—10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону. Выполнить 5—6 таких ускорений.

#### Упражнения на развитие силы

Чтобы совершать на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 25-30 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен обладать силой. Что же мы понимаем под этим термином?

Сила — это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Словом, футболист должен обладать такой силой, которая поможет ему осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность внезапно остановиться и резко поменять направление движения, сильно бить по мячу. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру.

Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. При этом в возрасте 8—11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12—14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15—16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается.

После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20—30 с). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

#### Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

#### Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

#### Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

#### Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5—7 раз в каждую сторону.

#### Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5—7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5—8 раз.

#### Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15—30 м.

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения (рис. 22).



8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12—15 раз.

9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.

10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.

11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6—8 раз.

13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6—8 попыток поменяться ролями с партнером.

15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

16. Выполнять ногой броски набивного мяча.

17. Удары по мячу ногой на дальность.

#### Упражнения на развитие выносливости

Выносливость — это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно — с 16 до 17 лет.

Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30—80 м) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробежке от 150 до 250 м интервал увеличивается до 3—4 мин.

Запомните, что в результате выполнения в течение длительного времени подобных упражнений заметно улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также

увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

#### Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20—40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м — ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

#### С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50—60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара — вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3—4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4—5 шагов. После 20—25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6—7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50—60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.
5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.
6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4—6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.
7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода — 8 мин.
8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма — по 25 мин. каждый.

Итак, выше указаны упражнения, которые развивают у обучающихся определенные физические качества. Их можно использовать в своих тренировках. После ряда таких упражнений рекомендуется применять упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).

### **III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н., Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях, учебное пособие, 2014
2. Бишопс К.Х., В. Герардс, Единоборство в футболе - М.: Терра-Спорт, 2017.
3. Ден Бланк "IQ в футболе. Как обыграть соперника до начала матча" Москва 2017
4. Кикотя В.Я., И.С. Барчукова. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. - М.: ЮНИТИ, 2016
5. Манжелей И.В., Инновации в физическом воспитании, учебное пособие, 2015
6. Муллер А.Б., Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, Физическая культура: Учебник и практикум для СПО - Люберцы: Юрайт, 2016
7. Старостин А.П., Большой футбол / А.П. Старостин. - Москва: Высшая школа, 2014
8. Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., Теория и методика обучения физической культуре, 2019
9. Уэйнберг. Р. С., Гоулд Д. "Основы психологии спорта и физической культуры" 2017
10. Хант, Крис, Большая энциклопедия футбола - М.: АСТ, 2014.