

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»**

ПРИНЯТО  
на педсовете  
протокол от  
31.05.2019 г. №8



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Ю.В.Бабылкин

Приказ от 31.05.2019 г. № 89

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Футбол для всех»**

**Возраст 6 - 17 лет**

**Срок реализации 3 года**

Разработчик:  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО ДЮСШ  
Лоцманов Д.В.

г. Усмань

2019

## СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.
2. Календарно-учебный график
3. Учебный план
4. Содержание программы
5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы
6. Ожидаемые результаты
7. Оценочные материалы
8. Список информационного обеспечения
9. Приложения

Организационные и методические рекомендации.

- Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах
- Особенности обучения техническим приемам
- Особенности обучения тактике
- Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон « Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В соответствии с уставом МБУ ДО «ДЮСШ Усманского муниципального района Липецкой области».

Программа составлена на основе действующих нормативно-правовых документов, обобщения опыта работы с юными футболистами и результатов научных исследований. В документе отражено построение процесса обучения и тренировки юных футболистов, определена последовательность изучения программного материала с учётом физиологических особенностей, периодов полового созревания и сенситивных (чувствительных) фаз развития физических качеств детей, методика проведения и нормативы промежуточной и итоговой аттестации. Программа рассчитана на 36 недель занятий (216 часов в условиях ДЮСШ). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся 6-17 лет желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу в следствии перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся).

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа содержит курсы обще – физической и тактико-технической направленностей . Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение процесса обучения, и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся различного возраста.

**Целью** подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является физическое образование и воспитание личности, привитие ценностей здорового образа жизни, овладение основными техническими и тактическими приемами избранного вида спорта, подготовка к соревновательной деятельности и участие в ней.

**Программа ставит перед собой следующие задачи:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- Вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
- Обучение основам техники и тактики футбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.
- Привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.
- Освоение основ гигиены, самоконтроля
- Подготовка к выполнению нормативных требований.

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

Отличительная особенность программы в её социальной направленности.

Программа предоставляет возможность детям не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Сроки реализации:** Программа предназначена для занимающихся от 6 до 17 лет, которые хотят заниматься данным видом спорта и испытывают потребность в двигательном режиме. Срок реализации программы 3 года. Каждый год включает следующие курсы: «Общая физическая подготовка» «Технико-тактическая подготовка». Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

## 2.Календарно - учебный график

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель в условиях ДЮСШ и 6 недель самостоятельной подготовки

|  |  |
|--|--|
| Начало учебного года                         | 1 сентября   |
| Окончание учебного года                      | 31 мая   |
| Начало учебных занятий                       | 9.00 ч.  |
| Окончание учебных занятий                    | 20.00ч.  |
| Режим работы ДЮСШ                            | с 9.00 – 20.00ч.   |
| Продолжительность учебного года              | 36 недель в условиях ДЮСШ                                  |
| Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю | 6 часов в неделю   |
| Продолжительность занятий                    | 1ч. 40мин (2 академических часа с 10-тиминутным перерывом) |
| Текущий контроль                             | 20.09.2019г – 31.09.2019г                                  |
| Промежуточная аттестация                     | 20.05.2020г – 31.05.2020г                                  |
| Каникулы:                                    |  |
| осенние                                      | 03.11.2019 - 13.11.2019 года (10 дней)                     |
| зимние                                       | 29.12.2019 - 10.01.2020 года (13 дней)                     |
| весенние                                     | 23.03.2020 -31.03.2020 года (9 дней)                       |
| летние                                       | С 1 июня по 31августа                                      |

## 3.Учебный план

| Наименование учебного курса    | Количество часов |                |                |
|--------------------------------|------------------|----------------|----------------|
|                                | 1 год обучения   | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Общая физическая подготовка    | 103 час.         | 94 час.        | 85 час.        |
| Технико-тактическая подготовка | 111 час.         | 120 час.       | 127 час.       |
| Промежуточная аттестация       | 2 часа           | 2 часа         | 2 часа         |
| Итоговая аттестация            |                  |                | 2 часа         |
| Итого:                         | 216 час.         | 216 час.       | 216 час.       |

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации – спортивные тесты по общей, специальной и технической подготовке. Сроки проведения промежуточной аттестации до 31 сентября.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, СФП и технике футбола проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия футболом на следующем этапе подготовки.

#### **4.Содержание учебного плана.**

##### **Учебный курс «Общая физическая подготовка».**

##### **Теория.**

##### **Техника безопасности и профилактика травматизма.**

Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивном зале и на открытых площадках.

**Физическая культура и спорт в России:** Понятие «физическая культура». Значение физической культуры. Футбол в России и за рубежом.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль:** Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня юного спортсмена. Профилактика спортивного травматизма.

**Общая и специальная физическая подготовка:** Понятие о специальной и общей физической подготовке. Основные требования по физической подготовке к юным футболистам. Контрольные упражнения и нормативы по ОФП и СФП.

**Основы техники и тактики футбола:** Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры.

**Спортивные соревнования по футболу:** Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды.

**Места занятий, оборудование и инвентарь:** Игровая площадка, поле для проведения занятий по футболу. Подсобное оборудование. Мячи и их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

## Практика.

### ОФП

**Строевые упражнения:** (понятия шеренги, колонны, флангов). Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

**Ходьба:** обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед, в сочетании с бегом.

**Бег:** с изменением направления, скорости, приставными шагами, спиной, со сменой (спиной-лицом), с высоким подниманием бедра, челночный. бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием бедра); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; различные сочетания бега.

**Прыжки:** подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу, спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие, в длину и высоту с места, со скакалкой, попеременно меняя ноги с продвижением вперед, через предметы различной высоты, с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами, подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, вверх с касанием мяча головой; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух - трех шагов; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед.

**ОРУ:** для рук и плечевого пояса (сгибания, разгибания, вращения, махи, рывки), для мышц шеи (наклоны, вращения, повороты головы), упражнения в положении лежа (поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища), упражнения для мышц ног (маховые движения, приседания на одной и двух ногах, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями).

**Упражнения для развития гибкости:** наклоны вперед и в стороны из различных исходных положений, кувырки вперед, перекаты, стойка на лопатках, мостик.

**Упражнения для развития координации:** кувырки в группировке вперед 2–3 серии по 3–5 повторений, ходьба и разнообразные упражнения в

равновесии на гимнастическом бревне (скамейке): ходьба лицом вперед, левым и правым боком, разойтись со встречным партнером. Высота бревна не более 30-40 сантиметров.

**Подвижные игры:** «День и Ночь», «Простые салки», «Рыбаки и Рыбки», «Найди своего капитана», «Найди свой мяч».

**Эстафеты:** с элементами футбола, с лазанием и перелазанием, с элементами для удержания равновесия.

## **СФП**

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Повторный бег по дистанции 10 -15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

## **Учебный курс «Технико-тактическая подготовка».**

### **Техника**

#### **Удары по мячу ногой.**

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.



Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

### **Удары по мячу головой.**

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

### **Остановка мяча.**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

### **Ведение мяча.**

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

### **Ложные движения / финты / .**

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

### **Отбор мяча.**

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

### **Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли / по неподвижному мячу/ и с рук / с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу / на точность.

### **Тактика игры**

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями / зрительными сигналами / тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр. Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке / 20x20 м / находятся две группы игроков / 5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

### **Тактические действия полевых игроков.**

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

**В нападении :** уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации /по одной / - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

**В защите:** уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

#### **Тактика вратаря.**

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

### **5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.**

Данная программа реализуется в МБУ ДО ДЮСШ. Учебно-тренировочные занятия по футболу ведутся тренерами – преподавателями имеющими высшее физкультурно-спортивное образование.

Педагоги регулярно проходят курсы повышения квалификации, занимаются самообразованием и самосовершенствованием. На собственном примере агитируют детей к активному ведению здорового образа жизни.

#### **Основными формами занятий в спортивной школе являются:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- учебные и товарищеские игры
- участие в спортивных соревнованиях
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов
- комплекс восстановительных мероприятий
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования

В образовательном учреждении имеются все условия для подготовки юных футболистов: игровые залы, тренажерный зал, раздевальные, душевые.

Спортивный инвентарь: ворота, сетки, мячи(футбольные и мини-футбольные), манишки, скакалки, конусы, маркеры, барьеры, имеется спортивная форма .

### **6. Ожидаемые результаты**

#### **должны знать:**

- историю развития футбола в России и зарубежом;
- правила игры в футбол;

- технику и тактику игры;
- приемы групповых и командных действий.
- требования техники безопасности при занятиях

**должны уметь:**

- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- использовать первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально, коллективно (подвижные игры, эстафеты, соревнования);
- выполнять контрольные нормативы;
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

### 7.Оценочные материалы

| Норма тив                           | 6-8 лет |     | 9-10 лет |     | 10-11 лет |     | 11-12 лет |      | 12-13 лет |      | 13-14 лет |      | 15-16 лет |      | 17-18 лет |      |
|-------------------------------------|---------|-----|----------|-----|-----------|-----|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
|                                     | м       | д   | м        | д   | м         | д   | м         | д    | м         | д    | м         | д    | м         | д    | м         | д    |
| <b>Общая физическая подготовка</b>  |         |     |          |     |           |     |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |
| Бег 30м (сек)                       | 6,0     | 6,3 | 5,7      | 6,0 | 5,5       | 5,7 | 5,3       | 5,5  | 5,2       | 5,4  | 5,1       | 5,3  | 4,9       | 5,2  | 4,7       | 5,0  |
| «Челнок» 3x10м(сек)                 |         |     |          |     | 9,5       | 9,8 | 9,3       | 9,6  | 9,1       | 9,4  | 8,9       | 9,2  | 8,5       | 8,9  | 8,0       | 8,5  |
| Прыжок в длину с места (см)         | 140     | 135 | 150      | 140 | 160       | 150 | 170       | 160  | 180       | 170  | 200       | 185  | 210       | 195  | 220       | 200  |
| Тройной прыжок в длину с места (см) |         |     | 400      | 350 | 450       | 400 | 480       | 430  | 510       | 460  | 530       | 490  | 580       | 520  | 610       | 550  |
| 6-минутный бег (м)                  |         |     |          |     |           |     | 1400      | 1100 | 1500      | 1200 | 1600      | 1300 | 1700      | 1400 | 1800      | 1500 |

| Специальная физическая подготовка                             |   |   |     |     |     |     |     |     |      |      |     |      |     |      |     |     |
|---|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|------|-----|------|-----|-----|
| Бег 30м с ведением мяча (сек)                                 |   |   | 7,0 | 7,3 | 6,4 | 6,7 | 6,2 | 6,5 | 6,0  | 6,3  | 5,8 | 6,1  | 5,4 | 5,7  | 5,0 | 5,3 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) |   |   |     |     |     |     | 35  | 30  | 45   | 40   | 55  | 48   | 65  | 55   | 75  | 65  |
| Вбрасывание аутов   |   |   |     |     |     |     | 8   | 6   | 10   | 8    | 14  | 10   | 16  | 12   | 20  | 16  |
| Техническая подготовка  |   |   |     |     |     |     |     |     |      |      |     |      |     |      |     |     |
| Удар по мячу на точность                                      |   |   |     |     | 4   | 3   | 5   | 4   | 6    | 5    | 7   | 6    | 8   | 7    | 9   | 8   |
| Ведение, обводка стоек, удар по воротам                       |   |   |     |     |     |     |     |     | 10.0 | 11.0 | 9.5 | 10.5 | 9.0 | 10.0 | 8.0 | 9.7 |
| Жонглирование   | 5 | 3 | 8   | 5   | 10  | 7   | 12  | 9   | 20   | 15   | 25  | 20   |     |      |     |     |
| Удар по мячу с рук на дальность (вратари)                     |   |   |     |     |     |     |     |     | 30   | 25   | 35  | 30   | 40  | 35   | 45  | 40  |
| Бросок мяча на дальность (вратари)                            |   |   |     |     |     |     |     |     | 20   | 17   | 24  | 20   | 30  | 24   | 34  | 28  |

## **Методика приема контрольных испытаний**

### **Бег 30 метров**

Бег выполняется с высокого старта. По команде «Внимание!» «Марш!» запускается секундомер. Фиксируется время пробегания дистанции.

### **Тройной прыжок**

Толчком двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на одну ногу. Затем оттолкнувшись этой же ногой-второй прыжок с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок выполняется толчком маховой ноги с приземлением на обе. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

### **Прыжок в длину с места**

Прыжок выполняется толчком двух ног из исходного положения полуприсед со взмахом рук. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

### **«Челнок» 3 x 10**

На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый из положения высокого старта начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию три раза. При изменении направления движения обе ноги должны пересекать одну из обозначенных линий.

### **6 минутный бег**

Проводится на стадионе. Бег из положения высокого старта в течении 6 минут. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

### **Бег 30 метров с ведением мяча**

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

### **Удар по мячу на дальность**

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

### **Удар по мячу на точность**

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

### **Ведение, обводка стоек и удар по воротам**

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Ведение мяча 20 м, далее обводка змейкой четырех стоек (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается.

### **Вбрасывание аута**

Мяч вбрасывают двумя руками из-за головы, из-за обозначенной линии. Упражнение выполняют с места. В момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами, в то же время, ему не разрешается пересекать линию. Исходное положение — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Выполняется три попытки. Лучшая из попыток идет в зачет.

### **Жонглирование**

Выполняются удары правой и левой ногой, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

### **Удар с рук на дальность (вратари)**

Удар по мячу ногой с рук на дальность— выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

### **Бросок мяча на дальность (вратари)**

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.



## Перечень информационного обеспечения

1. Российский футбольный союз. Массовый футбол (организационно–методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров – преподавателей детско- юношеских спортивных школ). –Москва 2015.
2. Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г. Программа мини-футбол(футзал)- Москва 2006.
3. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе – РФС методическое пособие.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И. А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – Нижний Новгород 2015.
5. Золотарев А.П., Лексаков А.В., Российский С.А. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва – Москва «Физическая культура» 2009.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – Москва «Профиздат» 2011.
7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех Москва «Советский спорт» 2007
8. Шамардин А.И., Российский С.А., Солопов И.Н., Шамардин А.А. Функциональная подготовка в футболе – Москва 2010
9. Шон Грин. Программа юношеских тренировок – Нижний Новгород РА «Квартал» 2009
10. <http://dokaball.com.ua>
11. <http://www.studfiles.ru>
12. <http://footballtrainer.ru>

## 9.Приложения

### Приложение 1

#### **Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах**

Для детей **5-7 лет** не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала. Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования. Можно привлекать ребят к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых площадках) и выполнению тестов для этой возрастной группы. **Мальчики 8-10 лет** имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход. Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами. До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости. В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

**В работе с обучающимися 11-12 лет** значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям,

выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра). Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка. Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменения направления, повороты, требования максимальной быстроты). Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки. При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

**В возрасте 13-15 лет** скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощениями до 50% собственного веса. Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 20 м с короткими интервалами отдыха (15-30с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 сек с интервалами отдыха 1,5-2,5мин). В тренировочных группах (13-15 лет) большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

## **Особенности обучения техническим приёмам.**

На первом этапе обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. **Далее:** обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными. Т.е. техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

**Затем** возрастает объем упражнений технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока. На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча. **Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.** Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого

количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

### **Примерная последовательность обучения технике полевого игрока:**

**обучение ударам:** удар внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу, средней частью подъема, внешней частью подъема; удар по мячу головой (средней частью лба) без прыжка, в прыжке, с места и с разбега; носком и пяткой, удар головой (боковой частью лба);

**обучение остановкам:** остановка катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной; затем остановки прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема, внутренней частью подъема; остановки с переводами, остановка мяча головой (средней частью лба).

**обучение ведению:** ведение внешней частью подъема (по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления); прямолинейное ведение мяча средней частью подъема, ведение по кругу внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы.

**обучение финтам:** обманные движения (осваиваются после изучения основных способов ударов и остановок мяча) «уходом», «ударом», «остановкой» - без сопротивления, с пассивным и ограниченным сопротивлением, «уходом» переносом ноги через мяч, «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя, «пропусканием» мяча под себя, «ударом» головой, «остановкой» ногой, «остановкой» туловищем, «остановкой» головой с «пропусканием» мяча, «коронные» финты.

**обучение отбору мяча:** (параллельно с обучением финтам) отбор мяча «ударом» ногой, «остановкой» ногой; в выпаде, в подкате; «толчком плеча».

**обучение вбрасыванию мяча:** с разбега, в падении.

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

## Особенности обучения тактике

На начальном этапе тактической подготовки основная направленность на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Возраст 8-11 лет наиболее благоприятный для развития этих ценных качеств. Обучение теории тактики начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается во время игровых упражнений и тренировочных игр. На начальном этапе овладения тактикой развитие у футболистов быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности осуществляется в основном в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия и частичные усложнения:

- Применяют звуковую и зрительную сигнализацию для того, чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча;
- Увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей;
- Используют более сложные перемещения, в которых смену мест занимающиеся производят в зависимости от направления действий партнера по упражнению;
- Применяют активное и пассивное сопротивление условного противника. При этом важно, чтобы эти дополнительные условия не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или двигательных навыков, которые лежат в основе технических приемов.

## Приложение 2

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях;
  - нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки футбольных ворот и другого спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя тренировки.
2. Строго выполнять правила проведения игры.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам, ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя тренировки.

Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

-соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;

-все участники должны быть в спортивной форме;

-перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.).

-ногти на руках должны быть коротко острижены;

-очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

-во время игры следует строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера-преподавателя, капитана команды;

-игра должна проходить на сухой площадке;

-все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены;

-не только соревновательные, но и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.