

**МБОУ «Агинская средняя общеобразовательная школа №1 им. С.А. Шилова»**

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем  
директора по ВР

Тюриной Т. А.  
«30» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Гаммершмидт Д.А.

Приказ №442– О от  
«30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Футбол»**

Возраст детей – 12-15 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
68 часов (2 часа в неделю)

Автор программы: Девальд В.Ф.,  
педагог дополнительного образования

**Агинское 2024**

## Пояснительная записка

Программа направлена на формирование, развитие творческих способностей и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом и, в частности футболом. Создания условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков занятий вида спорта «Футбол». А также для выявления способных детей (мальчики, девочки) и перехода их в образовательные организации, осуществляющие предпрофессиональные и профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций Школьных спортивных клубов образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Переход обучающихся в другие образовательные организации, осуществляющие общеразвивающие, предпрофессиональные и профессиональные образовательные программы, а также отчисление и зачисление в группы может быть осуществлен только два раза в одном учебном году (по окончании первого полугодия или после окончания учебного года). С соответствующими изменениями и дополнениями в списочном составе групп на основании приказа образовательной организации.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **базовый**.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес среди подрастающего поколения и способствует всестороннему физическому развитию детей.

Спортивная секция по футболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и выездные мероприятия.

Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники футбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить

теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в футбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия футболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

**Футбол** (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный и красивый командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры.

В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»).

В Австралии мячи делали из шкур крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос.

В Северной Америке тоже был предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами».

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА, а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

Датой рождения футбола в России считается 24 октября 1897 года, когда состоялся первый зафиксированный и проанонсированный отечественной

спортивной печатью матч футбольных команд «Санкт-Петербургского кружка любителей спорта» («Спорт») и «Василеостровского общества футболистов».

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот.

Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях.

Размер футбольного поля для проведения матчей национального уровня стандартная длина футбольного поля от ворот до ворот должна быть в пределах 90–120 метров, а ширина 45–90 метров.

Стандартный размер ворот в большом футболе: длина или ширина – 7,73 метра, высота – 2,44 метра.

Футбол — это самое доступное средство физического развития и укрепления здоровья. Эту игру любят и взрослые, и дети.

Футбол развивает и ум, и тело. Он повышает силу, выносливость и гибкость. Так как футбол — это командная игра, то те, кто им занимаются, получают навыки решения проблем, улучшают лидерские качества и самооценку.

Через футбол дети учатся играть честно, работать в команде, понимать, что такое самоотдача. Футбол помогает заводить друзей, веселиться и поддерживать себя в хорошей форме.

Футболу присущи сочетание разных движений и действий, сочетание работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Футбол учит быстро оценивать сложившуюся ситуацию и мгновенно отвечать на нее точным и быстрым движением — индивидуально и в коллективе.

Футбол помогает развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Он воспитывает морально-волевые качества в человеке, ведь играть приходится на фоне растущего утомления.

Стремление к достижению победы в команде учит коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. В игре можно проявлять свои личные качества, но ради достижения общей цели.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться играть в футбол.

## **Цели и задачи программы**

**Цели:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, развитие способностей детей в избранном виде спорта, пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

## **Основные задачи программы:**

### *обучающие:*

- дать знания об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта (футбол);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

### *воспитательные:*

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- профилактика асоциального поведения;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (футбол) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

### *развивающие:*

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

## **Формы и режим реализации программы**

*Форма организации занятий* – очная, групповая.

*Форма проведения занятия (вид):* учебные занятия, комплексные занятия, интегративные занятия, открытые занятия, соревновательные.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* фронтальная, в парах, групповая, мало групповая, индивидуальная;

*Основными формами обучения являются:* групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

## **1. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физических качеств и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;

- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни;
- сформируется культура поведения фаната-болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческих отношений и норм, ему присущих.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после первого года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закалывающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с обучающимися;
- основы здорового образа жизни, правильного питания и их значение;
- историю развития футбола в мире, в стране, в регионе, в городе;
- места занятий, разметку, размеры футбольного поля, оборудование и инвентарь для игры в футбол;
- основные термины игры и правила соревнований по футболу;
- правила безопасности во время занятий футболом, причина травматизма на занятиях футболом правила его предупреждения и профилактика;

**будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:**

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- бег с различной скоростью, на разные дистанции, разновидности бега и различные способы перемещений;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- ведение мяча различными способами, развороты и обманные движения (финты);
- базовые элементы техники передачи и остановки мяча ногой;
- передачи мяча ногой в движении;
- короткие и средние передачи мяча ногой;
- удары по мячу ногой;
- отбор мяча;
- выполнять простые групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против соперника;
- реализовывать численное преимущество посредством передачи мяча;

- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;
- умение играть в футбол 4x4, 5x5 с соблюдением основных правил.

#### Учебно-тематический план

| № п/п | Название темы                           | Количество часов |
|-------|---|------------------|
|       |   | Всего            |
| 1.    | Теоретическая подготовка                |                  |
| 2.    | Общая физическая подготовка (ОФП)       |                  |
| 3.    | Специальная физическая подготовка (СФП) |                  |
| 4.    | Техническая подготовка                  |                  |
| 5.    | Тактическая подготовка                  |                  |
| 6.    | Учебные игры и соревнования             |                  |
|       | <b>Итого:</b>                           | 68               |

### Содержание программного материала

#### **1. Введение**

*Теоретическая часть:* знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. Последующие годы обучения медицинский осмотр.

*Практическая часть:* не предусмотрено УТП.

#### **2. Теоретическая подготовка**

Темы программного материала изучаются в процессе учебных занятий.

*Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

*Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.*

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены



- футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация и общественные организации футбола.

### *Тема 3. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

### *Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

### *Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Врачебный контроль во время занятий футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для обучающихся. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по футболу. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

### *Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.*

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Занятие, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

### *Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.*

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося - футболиста. Характеристика средств общей и специальной

физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

#### *Тема 8. Техническая подготовка.*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов в футболе. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

#### *Тема 9. Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

#### *Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Психологическая подготовка.*

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке обучающихся. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки детей в процессе занятий и соревновательной

деятельности. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

*Тема 11. Основы методики обучения и занятия по футболу.*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

*Тема 12. Планирование учебно-тренировочного занятия и учет.*

Роль и значение планирования, как основы управления процессом занятия. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы занятия. Методы контроля за уровнем подготовленности обучающихся. Значение, содержание и ведение дневника занятий юного футболиста. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

*Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.*

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

*Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.*

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва

для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

*Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.*

Игровое поле для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Уход за футбольными мячами, подготовка их к учебным занятиям по футболу и играм. Вспомогательное оборудование (щиты, стойки для обводки, и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

*Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА.*

Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

*Тема 17. Охрана труда и техника безопасности.*

Правила поведения в спортивном зале, на футбольном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по футболу. Профилактика травматизма на занятиях по футболу. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на занятиях по футболу и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

*Практическая часть.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища и др.); в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке (в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся). Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающихся. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных

физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

*Практическая часть.* Способы передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх—вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты и выносливости: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10–15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5x6, 3x10, елочкой, 5-10-15-10–5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000 м.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Специальные упражнения.* Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по

воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег па дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Серии прыжков по 4—8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

*Для вратарей.* Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Для вратарей.* Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3—5 игрокам.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставание высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами.

*Для вратарей.* Прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте, и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Комплексы упражнений на быстроту и частоту движений ногами через плоские ориентиры или на координационной лестнице.

## **5. Техническая подготовка**

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения

в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

*Практическая часть.*

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева), мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведение, обманных движений, посылая мяч низом и верхом в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью, резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения, с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, в прыжке, с падением. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка (прием) мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывод мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней, серединой, внешней частью подъема стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение правой, левой 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. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку. Ведение мяча правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.



*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Выполнение финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у обучающихся двигательных качеств, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и других игр.

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность, в ноги, или на ход партнеру. Вбрасывание мяча на дальность и точность. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

*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 низколетящего 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 с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без

падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

## **6. *Тактическая подготовка***

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

*Практическая часть.*

### *Тактические действия в нападении.*

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильно и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

*Индивидуальные действия с мячом.* Использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение рациональных передач, эффективных ударов. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начало игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Эффективное взаимодействие на последней стадии развития

атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, быстроты организации атак, выполняя продольные, средние и длинные передачи, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки, создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников, остроты действия в завершающей фазе атаки.

*Командные действия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

*Тактические действия в защите.*

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, то есть осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча, тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям, слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия.* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

*Тактические действия вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате, правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

## ***7. Соревновательная деятельность***

*Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям).*  
Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования

*Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.*