

Управление культуры, спорта и молодежной политики  
Администрации Зерноградского района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
Зерноградского района

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
МБУ ДО «СШ» Зерноградского района  
Протокол от 14.05.2024 № 2



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «СШ»  
Зерноградского района

К.С. Яковенко

Приказ от 14.05.2024 №77/1

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол. Начальный период»**

**Подвид программы:** разноуровневая

**Уровень программы:** базовый

**Целевая группа (возраст):** от 7 до 17 лет

**Срок реализации:** 2 года

общее количество учебных часов - 416

1 год обучения – 208 часов

2 год обучения – 208 часов

**Форма обучения:** очно-заочная

**Разработчики:**

Стрелец И.А. – тренер-преподаватель  
отделения футбола МБУ ДО «СШ»

Зерноградского р-на

Михнова Т.С. – зам. директора по СР  
МБУ ДО «СШ» Зерноградского р-на

г. Зерноград

2024

## Оглавление

№	Раздел	Стр.
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования</b>	
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
1.1.1	Направленность программы .....	4
1.1.2	Актуальность программы .....	4
1.1.3	Отличительные особенности программы .....	5
1.1.4	Адресат программы .....	5
1.1.5	Объем и срок освоения программы.....	9
1.1.6	Формы обучения .....	10
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса .....	10
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий .....	10
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы .....</b>	<b>13</b>
1.3.1	Учебный план .....	13
1.3.2	Содержание учебного плана .....	14
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты .....</b>	<b>30</b>
1.4.1	Личностные результаты .....	30
1.4.2	Метапредметные результаты .....	31
1.4.3	Предметные результаты .....	31
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график .....</b>	<b>32</b>
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы .....</b>	<b>33</b>
2.2.1	Материально-техническое обеспечение .....	33
2.2.2	Информационное обеспечение .....	36
2.2.3	Кадровое обеспечение .....	36
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации .....</b>	<b>37</b>
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов .....	37

2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	37
2.4	<b>Оценочные материалы</b> .....	37
2.5	<b>Методические материалы</b> .....	38
2.6	<b>Воспитательный потенциал программы</b> .....	41
2.7	<b>Список литературы</b> .....	44
2.7.1	Основная и дополнительная .....	44
2.7.2	Наглядный материал .....	44
2.7.3	Интернет источники .....	44
	<b>Приложение</b>	
	Приложение 1. «Дневник самостоятельной подготовки» .....	45
	Приложение 2. «Оценочные нормативы по Футболу» ...	46

## **I. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа для спортивно-оздоровительных групп МБУ ДО «СШ» Зерноградского района по футболу разработана в соответствии с

- Частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)

#### **1.1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

#### **1.1.2 Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия футболом выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период,

когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

**Футбол** – это командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

**Футбол** предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку.

*В первую очередь, от футболиста требуется:*

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспособляться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

- мгновенная реакция;

- коммуникабельность (социальный аспект);

- способность быстро принимать решения.

### **1.1.3 Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы являются следующие моменты:

- программа построена с учетом современных требований, предъявляемых к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;

- программа включает в теоретической части содержания темы из «Антидопинговой программы для учреждений дополнительного образования», рекомендованной Министерством физической культуры РФ;

- кадровое обеспечение программы составлено с учетом профессиональных стандартов, предъявляемых к тренерам-преподавателям СШ в системе образования;

- в приложении к программе имеется индивидуальный график самостоятельных тренировок.

### **1.1.4. Адресат программы**

Программа рассчитана на разновозрастной контингент обучающихся. В программе учитываются возрастные особенности обучающиеся. Характеристики анатомио-физиологических, психологических, педагогических и физических изменений обучающихся представлены в таблице №1.

Таблица № 1. Анатомио-физиологические, психологические, педагогические и физические характеристики обучающихся

Характеристики	7 – 12 лет	12-14 лет	15-17 лет
Анатомо-физиологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- темп роста в длину несколько замедляется</li> <li>- становится больше жизненная емкость легких</li> <li>- недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия</li> <li>- мышцы еще слабы, особенно мышцы спины</li> <li>- мышечная система способна к интенсивному развитию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вес головного мозга увеличивается в 3.5 раза;</li> <li>- резкое увеличение длины тела до 10 см. в год;</li> <li>- ЖЕЛ – 73%</li> <li>- наблюдается неритмичность дыхания;</li> <li>- телосложению характерна некоторая длиннорукость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интенсивное развитие мышечной системы</li> <li>- бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца;</li> <li>- позвоночный столб становится более прочным, грудная клетка продолжает усиленно развиваться;</li> <li>- формирование</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>фигуры по женскому и мужскому типу;</li> <li>- организм отличается высокой сопротивляемостью к инфекционным и другим заболеваниям.</li> </ul>

<p>психологические</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень активности</li> <li>- стремление к общению вне семьи</li> <li>стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо</li> <li>- ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</li> <li>- энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны</li> <li>- часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности</li> <li>- стремятся к большой мускульной активности</li> <li>- любят коллективные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин;</li> <li>- чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей;</li> <li>- сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость</li> <li>- кризис идентичности;</li> <li>- стремление высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще;</li> <li>- стремление к сверстниками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поведение более уравновешенное;</li> <li>- психика устойчива;</li> <li>- решающая роль школы в удовлетворении познавательных и социально-психологических потребностей;</li> <li>- возрастание роли самообразования и самовоспитания;</li> <li>- возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды;</li> <li>- замена защитной роли взрослых на функцию ориентирования на будущее</li> </ul>
<p>Педагогические</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- произвольность деятельности, навыки волевой регуляции</li> <li>способность контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вспыльчивость, возбудимость (легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость);</li> <li>- временно психологическое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными видами деятельности является учение и производительный труд;</li> <li>- характерные изменения в</li> </ul>

	<p>становится целенаправленной</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению; более точным, полным и дифференциальным становится восприятие, формируется воображение способность пользоваться приемами запоминания</li> <li>- начинает производить мыслительные операции на основе представлений, отвлекаясь от конкретных зрительных объектов</li> <li>- все большую роль начинает играть слово; развивается словесно-логическое мышление</li> </ul>	<p>отдаление от семьи и школы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние сверстников усиливается;</li> <li>- основные виды деятельности в этом возрасте – учение и физический труд.</li> </ul>	<p>интеллектуальном и духовно-нравственном развитии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сознательное отношение к труду и учению</li> </ul>
Физические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличивается длина шага, скорость бега в 4 раза больше скорости ходьбы</li> <li>- увеличивается длина и высота прыжка</li> <li>- улучшается меткость</li> <li>- сила тормозится</li> <li>- быстрота увеличивается</li> <li>- развивается гибкость</li> <li>- развитие общей выносливости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствованы и моторные способности;</li> <li>- улучшены координационные способности (меткость);</li> <li>- развитие силовых и выносливости;</li> <li>- быстрота движений;</li> <li>- уменьшение гибкости;</li> <li>- быстрое утомление;</li> <li>- низкая реакция на раздражители</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота и точность сенсомоторных реакций выбора;</li> <li>- устойчивое внимание;</li> <li>- быстрота и точность выполнения операций;</li> <li>- быстрота дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций;</li> <li>- обдуманность выбора действий</li> </ul>

Учитывая индивидуальные различия внутри группы, обучающимся предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение обучающихся разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др.

Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение обучающихся к судейству, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

### 1.1.5. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 208 часов в год. Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года (52 недели) с еженедельной нагрузкой 4 часа. Из которых:

44 недели – тренировочные занятия

5 недель – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

2 недели – тренировочные сборы (на базе лагеря профильного отряда лагеря с дневным пребыванием детей или профильной смены на базе детского оздоровительного лагеря).

Таблица № 2. Объем и сроки освоения программы

Показатель	1 год обучения	2 год обучения
<b>Количество недель</b>	52	52
Из них:		
Тренировочные занятия	44	44
Самостоятельная подготовка	5	5
Тренировочные сборы	3	3
<b>Количество часов</b>	208	208
Из них:		
Тренировочные занятия	176	176
Самостоятельная подготовка	20	20
Тренировочные сборы	12	12

### 1.1.6. Формы обучения

Программа реализуется в очно-заочной форме в процессе тренировочных занятий, тренировочных сборов и самостоятельной подготовки.

### 1.1.7. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники футбола.

### **1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим, периодичность и продолжительность тренировочных занятий регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03. Выдержки из документа, относящиеся к занятиям по легкой атлетике.

- Набор и состав помещения для спортивных занятий определяются направленностью образовательной программы, спортивным профилем учреждения и количеством занимающихся детей и должен отвечать требованиям санитарных и строительных норм и правил.

- В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение.

- Физкультурные и спортивные площадки на открытом воздухе должны содержаться в чистоте и быть ровными, свободными от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм.

- При работе с детьми должен осуществляться дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов подготовки.

- Рекомендуемый возраст детей для начала занятий разными видами спорта в детской спортивной школе представлен в таблице №3.

Таблица №3. Минимальный возраст зачисления

<b>Вид спорта</b>	<b>Возраст</b>
Футбол	7

- Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 3-х академических часов.

- Занятия спортом и физической культурой должны проводиться только в спортивной одежде и обуви на исправном оборудовании.

- При зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю.

- Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

- Начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 21.00 ч.

- Занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности приведены в таблице №4.

Таблица № 4. Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях физкультурно-спортивного профиля

№ п/п	Профили и отдельные виды кружков	Наполняемость групп		Число занятий в неделю	Продолжительность занятий
		оптимальная	допустимая		
1	Футбол	14	16	2-3	2 по 45 минут 3 по 45 минут

Медицинское обеспечение:

- Медицинское наблюдение за детьми, занимающимися в спортивных школах, необходимо проводить не реже 2 раз в год.

- После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача.

- Учреждение дополнительного образования детей должно быть укомплектовано медицинскими аптечками для оказания доврачебной помощи.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности, овладение основами техники футбола и обеспечение отбора наиболее способных спортсменов для дальнейшей подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

### Воспитательные (личностные)

- сформировать навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

- сформировать умение наблюдать за своим самочувствием, самоконтроль;

- воспитать нравственные и волевые качества,

- развивать навыки анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;

- привить стремление к ведению здорового образа жизни.

- развивать мотивы спортивной тренировки и личностного смысла занятий.

### Развивающие (метапредметные)

- сформировать умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- развивать жизненно важные двигательные навыки;

- способствовать умению конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- привить умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

### **Образовательные (предметные)**

- сформировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- сформировать умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- сформировать умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1. Учебный план**

#### **1 год обучения**

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	5	5	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	45	0	45	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	74	0	74	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	42	0	42	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	

6.	СД. Соревновательная деятельность	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципально гоуровней
7.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
8.	СП. Самостоятельная подготовка	20	0	20	Сдача контрольно-переводных нормативов
9.	ТС. Тренировочные сборы	12	0	12	Зачет
Итого часов:		208	5	203	

## 2 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	5	5	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	37	0	37	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	80	0	80	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	44	0	44	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	2	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципально гоуровней
7.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
8.	СП. Самостоятельная подготовка	20	0	20	Сдача контрольно-переводных нормативов
9.	ТС. Тренировочные сборы	12	0	12	Зачет

Итого часов:	208	5	203	
--------------	-----	---	-----	--

### 1.3.2. Содержание учебного плана ТП. Теоретическая подготовка –5 часов

*Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:*

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча;
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом;
- Групповые технические в защите и в нападении действия.

*Темы теоретической подготовки тактика нападения:*

- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуаигроков);
- Индивидуальные тактические действия с мячом;
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11).

*Темы теоретической подготовки тактики защиты:*

- Индивидуальные тактические действия;
- Групповые тактические действия;
- Мотивация нарушений антидопинговых правил. Запрещенные субстанции и запрещенные методы. Последствия допинга для здоровья. Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; 85 стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг.

Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма

(эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

### ОФП. Общая физическая подготовка – 37-45 часов

#### 1. Строевые упражнения

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная,

спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

## **2. Беговые упражнения**

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

## **3. Прыжковые упражнения**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

## **4. Упражнения без предметов**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; раз - ноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с

подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

## **5. Упражнения с предметами**

а) со скакалкой:

- прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе;

- два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук;

- бег со скакалкой по прямой и по кругу;

- прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо;

- те же прыжки в стойке;

- прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу;
- опускание скакалки за спину, не сгибая рук;
- эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом

- броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки;
- перебрасывание мяча на ходу и при беге;
- метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг):

- вращение мяча пальцами;
- сгибание и разгибание рук;
- круговые движения руками;
- сочетание движений руками с движениями туловищем;
- маховые движения;
- броски и ловля мяча с поворотом и приседанием;
- перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами);

- броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке);

- эстафеты и игры с мячом;

- соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг):

- поочередное и одновременное сгибание рук;
- наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках;
- приседания с различными положениями гантелей;
- вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч;

- встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами);

- «удары» руками с гантелями перед собой;

- наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху);

- жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

## 6. Гимнастические упражнения

- а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног сидя

углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой,

сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

### **СФП. Специальная физическая подготовка – 74-80 часов**

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Специальные упражнения надо подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку, и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения 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, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пяти-десятикратные прыжки.

Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м, кросс, дозированный бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 42-44 часа**

### **Техническая подготовка.**

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях.

*Техника включает:*

- ✓ передвижения;
- ✓ удары по мячу;
- ✓ остановки мяча;
- ✓ ведения мяча;
- ✓ финты;
- ✓ отбор мяча;
- ✓ вбрасывание мяча.

Для того чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней спортивной подготовки.

Содержание программы этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Остановка мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными по

отношению кигроку – подошвой и разными частями стопы;

- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой.

Если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен;

б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу: Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча.

Такая последовательность изучения технических приемов с использованием

специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:

- Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Перекачивание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;
- Перекачивание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;
- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении.

*В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.*

- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы;
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;
- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;

• Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Упражнения по освоению техники ведения мяча. В основе техники

ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе;

• Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника;

• Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут

мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д. Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя. Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Введение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении. То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит стойки (конусы), поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит стойки (конусы), делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом, наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота, то же, но левой ногой, то же, но попеременно то правой, то левой ногой. Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером. Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер. Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

#### Изучение техники ударов по мячу.

Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему:

- Выполнить по 10 стартов;
- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы;

- В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу;
- В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы;
- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар. Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру. Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага. Удар с небольшого разбега низом и верхом. Удар с расстояния 8–10 м по воротам. Удар – передача мяча партнеру низом. Удар – передача мяча партнеру верхом. Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема. Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

#### Передачи мяча.

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.
- В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
- Игра двое против двоих на площадке 20 мх20 м – 2 тайма по 5 мин.

Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях.

#### В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

#### «Связки» технических приемов.

- Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ногой. После ударов футболисты меняются местами.
- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).
- Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой

и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

- Расстояние между двумя партнерами 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

#### Обучение удару по мячу с полуката.

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе полуката колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

#### Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).

- Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив

тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

- Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30м x 20м в двое ворот применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

- Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

#### Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча».

- Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

- Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.

- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5м; 1,0м; 1,5м), расположенную на расстоянии в 8–10м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.

- Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

#### Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пасируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

- С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сблизиться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

#### **Тактическая подготовка**

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

#### Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям:

- оценивать расстановку сил (своих и противника);
- определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбрать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

#### Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите;
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста;
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов;
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

*Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.*

## ***1. Тактика нападения.***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

## ***2. Тактика защиты.***

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

*Особенности методики тактической подготовки.*

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов;
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11;
3. Определение игровых амплуа игроков;
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

### **Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;

годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков бега на короткие и средние дистанции, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов в приложении к программе.

### **Теоретическая подготовка.**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м.);
- бег на средние дистанции (200 м.);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- разгибание и сгибание рук в упоре лежа (девочки);
- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

### **Техническая подготовка.**

Контроль освоения обучающимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения техники бега.

### **Ожидаемые результаты.**

К концу учебного года обучающиеся:

#### Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья;
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление;
3. Повышение профессионального мастерства футболистов;
4. Способность преодолевать возникающие трудности;
5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки;
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные

качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

### **Воспитательная работа.**

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий: строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение на тренировочных занятиях.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их

преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качества является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

#### **1. Входящие – 2 час**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение обучающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех обучающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

#### **2. Итоговые – 2 час**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

### **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

### **СП. Самостоятельная подготовка – 20 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

### **ТС. Тренировочные сборы – 12 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **1.4.1 Личностные результаты**

- навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

- умение наблюдать за своим самочувствием, самоконтроль;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессив свойств личности;
- развитие навыков анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- умение, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- развитие мотивов спортивной тренировки и личностного смысла занятий.

#### 1.4.2 Метапредметные результаты.

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развитие жизненно важных двигательных навыков;
- способность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

#### 1.4.3. Предметные результаты

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### II. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки													Ито го час ов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
2	ОФП. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	4	45
3	СФП. Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	8	-	5	74

4	ТТП. Технико- тактическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	2	42
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	11	-	20
9	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	1 2
	Всего часов:	13	16	17	15	25	18	16	16	20	18	23	11	2 0 8

## 2 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Ито го час ов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
2	ОФП. Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	-	3	37
3	СФП. Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	-	7	80
4	ТТП. Технико- тактичес кая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	3	44
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6

7	ИП. Инструкторская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	11	-	20
9	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12
	Всего часов:	14	16	16	15	24	17	15	16	20	19	23	13	2 0 8

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение.

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5	Гантели массивные ( от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски	штук	на группу 2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера- преподават еля 1
11	Свисток	штук	на тренера-

			преподаватель
			1
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу
			2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап СОГ		
				<i>Первый год</i>	<i>Второй год</i>	<i>Третий год</i>
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14
3	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-

## Обеспечение спортивной экипировкой

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий		
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14		
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап СОГ	
				<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1

12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-

### **2.2.2. Информационное обеспечение**

Видеоуроки по футболу, размещенные в сети Интернет.

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

По реализации данной программы работает тренер-преподаватель, отвечающий требованиям профессионального стандарта в области «Дополнительное образование детей и взрослых».

Образовательный уровень:

- среднее профессиональное образование (программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

- при отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Требования к стажу работы не предъявляются. Особыми условиями допуска к работе считаются:

- отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

## **2.3 Формы аттестации.**

### **2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамоты за победу в соревнованиях разного уровня,

- протоколов соревнований,
- фотоотчетов;
- портфолио достижений группы.

### **2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- протоколы контрольных испытаний;
- итоговый отчет тренера-преподавателя;
- открытое занятие;
- соревнование.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для оценки уровня освоения программы по окончании учебного года проводятся контрольные испытания обучающихся.

При проведении контрольных испытаний обучающихся учитываются результаты освоения программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Итоговые контрольные испытания включают в себя:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые проводятся в форме сдачи нормативов, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых контрольных испытаний (протоколы) служат подтверждающим документом для перехода обучающихся на последующую ступень обучения.

Оценочные нормативы по футболу представлены в Приложении 2.

### **2.5. Методические материалы**

Организация образовательного процесса осуществляется в очно-заочной форме. В заочной форме осуществляются часы, отведенные на самостоятельную подготовку обучающихся в период зимних и летних каникул.

Используемые методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

В ходе реализации программы используются следующие принципы обучения и воспитания:

1. *Принцип систематичности.* Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. *Принцип индивидуализации.* Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. *Принцип развивающего обучения.* При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. *Принцип воспитывающего обучения.* В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. *Принцип оздоровительной направленности.* Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. *Принцип сознательности.* основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. *Принцип наглядности.* заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. *Принцип доступности.* предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Формами организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные занятия продолжительностью до 2 часов. Количество тренировочных занятий в неделю – 2. Недельная нагрузка – 4 часа.

Формами организации тренировочного занятия являются: беседа (при прохождении теоретической подготовки), игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, сдача нормативов.

Педагогические технологии, используемые на тренировочном занятии:

1. *Технология взаимообучения* - специфический метод обучения взаимодействию между самими обучающимися, основывающийся на разности их теоретической и практической подготовленности, развития способностей и заключающийся в обмене информацией, в совместной отработке умений и навыков,

взаимопроверке усвоения. Парное взаимодействие позволяет каждому обучающемуся попеременно исполнять роль тренера и обучаемого. Групповое взаимодействие ставит одного из обучающихся в позицию консультанта по тому или иному предмету. Коллективное взаимодействие предполагает поочередное выступление консультантов по специальным вопросам перед всей группой. Взаимодействие активно способствует закреплению знаний. Одновременно идет процесс обогащения друг друга дополнительной информацией, которую обучающиеся добывают самостоятельно, специально для обучающего общения и выполнения функций консультанта. Как убеждает опыт, взаимодействие педагогически целесообразно, если включено в систему других методов. В диагностическом аспекте взаимодействие активно помогает преподавателю узнать интересы, склонности, способности обучающихся.

2. *Игровая технология* - построение тренировочного процесса в футболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях. Так, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся. С их помощью решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом игровая деятельность в легкой атлетике складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов. Именно подвижные игры позволяют развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

3. *Технология дифференцированного обучения* - основная задача дифференцированной организации тренировочной деятельности заключается в раскрытии индивидуальности, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию задатков и способностей каждого обучающегося в тренировочном процессе. Использование дифференцированного подхода к обучающимся на различных этапах тренировочного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми детьми определенным программным минимумом знаний, умений и навыков. Дифференциация обучения предполагает гибкость и подвижность, позволяющая тренеру-преподавателю в процессе тренировки подходить индивидуально к каждому обучающемуся и способствовать общей активизации группы.

4. *Личностно-ориентированная технология* - цель, которой состоит в том, чтобы «заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа». Личностно - ориентированные технологии определяют методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным

особенностям каждого ребенка: берут на вооружение психодиагностические методики, изменяют отношения и организацию деятельности детей, применяют разнообразные средства обучения, перестраивают суть образования.

5. *Здоровьесберегающая* технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети не совсем здоровы, а в процессе обучения число здоровых детей уменьшается. Процесс обучения в школе - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающей технологии является приоритетным направлением в деятельности тренера-преподавателя. Основная цель здоровьесберегающих технологий—сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отсюда вытекают основные задачи:

- обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

6. *Технологии сотрудничества* реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях тренера и ребенка. Тренер- преподаватель и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного тренера, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны.

7. *Технология малых групп* - при групповой форме организации тренировочной работы обучающихся группа на данном занятии делится на группы для решения конкретных тренировочных задач с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы. Свое задание каждая группа выполняет сообща под непосредственным руководством лидера группы или тренера. Применительно к групповой форме учебной работы под малой группой понимается часть одного коллектива (3-6 человек), организованная на некоторое ограниченное время (от части занятия до нескольких блоков занятий) для осуществления какой-либо совместной тренировочной деятельности.

#### **Структура тренировочного занятия.**

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная).

Для групповых занятий, особенно в спортивно-оздоровительных группах, характерен вариант из четырех частей.

1. Вводная - организационная - построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание занятия, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. Подготовительная (разминка) - разогревание обучающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

3. Основная - повышение у обучающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

4. Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

Дидактические материалы:

- «Антидопинговая программа для учреждений дополнительного образования»;
- сборник упражнений по общей физической подготовке;
- сборник упражнений по специальной физической подготовке;
- видеоуроки по футболу.

## **2.6. Воспитательный потенциал программы.**

Спорт обладает широким воспитательным потенциалом. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Острое соперничество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших

спортивных достижений.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-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).

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. 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.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами - интернационалистами, ветеранами и воинами СВО, известными спортсменами, беседы о внутриполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно - оздоровительном лагере, беседы, на этические и спортивно - этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

## **2.7. Список литературы**

### **2.7.1. Основная и дополнительная**

#### **Основная литература:**

1. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. Котенко Н.В.. – М.: Олимпия, 2007;
2. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, Просвещение. Москва, 2011;
3. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. От 28.12.2022);

4. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачев, 2014;
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. - 272 с.;
6. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.. – М.: Человек, 2010. 176 с.;
7. Тренировка юных футболистов, Варюшин, В.В.М.: Физическая культура, 2007;
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденные Приказом от 16.11.2022 г. № 1000 Министерством спорта Российской Федерации;
9. Футбол. Правила. Проспект, 2016.

### **2.7.2. Наглядный материал**

1. Преображенский С.А. Наглядное пособие по самой популярной игре. - оцифрованное издание. – М. - [volborba.ru»obuchenie\\_i\\_vospitanie\\_borca/24.html](http://volborba.ru/obuchenie_i_vospitanie_borca/24.html) 2017.

### **2.7.3. Интернет-источники:**

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru/>.

Официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>.

Официальный сайт министерства здравоохранения Российской Федерации  
<http://www.rosminzdrav.ru/>.

## **Приложение 1.**

«Дневник самостоятельной подготовки»

## Дневник самостоятельной подготовки

Обучающийся: \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. обучающегося)

Группа: \_\_\_\_\_

Вид спорта: \_\_\_\_\_

### Тренировочные занятия

№ п/п	Дата	Выполненные упражнения	Время выполнения	Контрольная отметка о выполнении	
1	1 нед. сентябрь	ОФП. Беговые упражнения	30 мин.		
2					
3					
4					

1. Дата самостоятельной подготовки ставится согласно плана-графика тренировки (сентябрь, июнь, июль, август).
2. Выполненные упражнения – оговариваются совместно с тренером-преподавателем (для каждого обучающегося индивидуальны).
3. Время выполнения – соответствует 6 - часовой недельной нагрузке.
4. Контрольная отметка о выполнении может ставиться родителями (законными представителям), старостой группы, учителем физической культуры ОО, тренером-преподавателем

### Приложение № 2.

#### Оценочные нормативы общей физической и технической

**ПОДГОТОВКИ  
на этапе СОГ-1 по виду спорта «футбол»**

№ п / п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</i>						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<i>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</i>						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

	ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)					
--	--	--	--	--	--	--

**Нормативы общей физической и технической подготовки на этапе СОГ-2 по виду спорта «футбол»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</i>				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<i>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</i>				
2.1	Ведение	с	не более	

	мяч а10 м		2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в	количество	не менее	
	«коридор » (10 попыт ок)	попаданий	5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»,	