

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Талецкая средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:

Директор МАОУ

«Талецкая СОШ»

Гомбоев В.Б.

Приказ № 999

от 31.08.2023 г.



**ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«ФУТБОЛ»**

**Составители:** Рудаков Д.Г  
категория: высшая категория

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

**Рабочая программа** составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470, от 01.02.2005 г. № 49);
- «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утвержденных 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,  
Срок реализации программы 3 года.

### **Программа соответствует требованиям ФГТ и учитывает:**

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением национальных, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Данная программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строятся рациональная единая система многолетней спортивной тренировки и обучение в спортивной школе.

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям футболом;
- обеспечить укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие занимающихся;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
  - опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

## **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Дети начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Общегодовой объем часов
Начальная подготовка	Первый год	15	20	6	276
	Второй год	15	20	6	276
	Третий год	15	20	6	276

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		ГНП-1 год обучения	ГНП-2 год обучения	ГНП-3 год обучения
1	Теория и методика физической культуры и спорта	12	10	6
2	Общая физическая подготовка	85	65	50
3	Специальная физическая подготовка	65	75	78
4.	Техническая подготовка	54	61	63
5	Тактическая подготовка	50	55	60
6	Инструкторская и судейская практика			2
7	Участие в соревнованиях	6	6	8
8	Контрольно-переводные нормативы	4	4	5
9	Инструкторская и судейская практика			2
10	Восстановительные мероприятия			2
11	Медицинское обследование	Вне учебного плана		
12	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану		
	<b>Всего</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>





**Годовой учебный план-график  
для ГПП – 3-го года обучения**

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6	2								2		2
2.	Общая физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	3	5	5	3	6	3
3.	Специальная физическая подготовка	78	6	10	8	6	8	6	6	10	7	7	4
4.	Техническая подготовка	63	6	5	6	8	5	7	7	5	6	7	3
5.	Тактическая подготовка	60	4	6	7	5	5	8	6	6	6	4	2
6.	Инструкторская и судейская практика	2					2						
7.	Соревнования	8				2		2	2		2		
8.	Контрольно-переводные нормативы	5	3										2
9.	Восстановительные мероприятия	2										2	
10.	Медицинское обследование	Вне учебного плана											
<b>Итого:</b>		<b>276</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Содержание учебно-тематического плана программы**

№ п.п.		часы	Форма контроля
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>собеседование</b>
2.	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>85</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
4.	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>	<b>1-2 старта в году</b>
5.	<b>Медицинское обследование</b>	Вне учебного плана	
6.	<b>Диагностика</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	

## 4. Содержание дисциплины

### 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт

в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СДЮШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

#### **Тема 2. Футбол в России и за рубежом.**

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Организационные мероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

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

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

#### **Тема 4. Основы спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

#### **Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.**

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

#### **Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.**

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в

условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов

в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

#### **Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.**

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

#### **Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.**

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 7 – 9 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

#### **Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.**

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

#### **Тема 10. Планирование спортивной подготовки.**

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий.

Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки. Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

### **Тема 11. Основы методики обучения.**

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ

и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола.

Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

### **Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

### **Тема 13. Установка на игру и анализ игры.**

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день меж игрового цикла; кратко, с

объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

#### **Тема 14. Гигиенические требования в футболе.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема

и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

#### **Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.**

##### **Спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж. Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

## 4.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

### **Координационные упражнения**

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в

соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

### **Эстафеты**

*Эстафета 1.* В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

*Эстафета 2.* В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

*Эстафета 3.* В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться

к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

*Эстафета 4.* В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвигание вперед в таком положении 5 м. Обратное – прыжками на одной ноге.

### **Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

**В программу тренировочных занятий необходимо включить строевые и общеразвивающие упражнения**

### **Строевые упражнения**

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами.

Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны.

Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

### **Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами**

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То

же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости.* Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

#### 4.2 Техническая подготовка

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра

теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программы и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах обучающиеся должны изучать технику игровых приемов.

### ***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».

### ***Прием (остановка) мяча:***

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – 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 партнера

#### ***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 1х1.

#### ***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.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2–3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: **много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях.**

### **Повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях.**

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.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема

и особенно – на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

#### 4.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры)

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней; число игроков, занятых в упражнении; размер площадки, на которой его выполняют; продолжительность упражнения; средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения; вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней; число игроков, занятых в упражнении; расположение на поле игроков; размер площадки, на которой его выполняют; продолжительность упражнения; скорость (мощность, интенсивность) его выполнения; число повторений упражнения; длительность интервалов отдыха между повторениями; характер отдыха; число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения.

**П Л А Н**  
**воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятия	сроки	ответственный
1.	<b>Терроризм</b>	В течении года	<b>Учитель физкультуры</b>
2.	Национализм	В течении года	<b>Учитель физкультуры</b>
3.	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в ДЮСШ	сентябрь – октябрь	<b>Учитель физкультуры</b>
4.	Проведение индивидуальных бесед с обучающимися по вопросам посещаемости и дисциплины в ДЮСШ	в течении года	<b>Учитель физкультуры</b>
5.	Организовать работу в вопросах осуществления по:- пропаганде здорового образа жизни; - привития потребности в систематических занятий ФК и С; - профилактике правонарушений среди детей и подростков.	сентябрь – октябрь	<b>Учитель физкультуры</b>
6.	<b>Беседы с обучающимися:</b> -правила безопасного поведения на занятиях избранным видом спорта; - правила безопасного поведения на дороге; - «О правилах безопасного поведения при организации и проведении культурно-массовых мероприятий»; - правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке; - «О электробезопасности, пожарной и террористической безопасности, предупреждение детского травматизма»	сентябрь, декабрь, март,	<b>Учитель физкультуры</b>
	- соблюдение правил противопожарной безопасности и при обращении с огнем; - как развивать свои индивидуальные способности, - негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	октябрь	
	- правила поведения при теракте;	ноябрь	<b>Учитель физкультуры</b>

	- гигиена физических упражнений		
	- оказание первой медицинской помощи при травмах на занятиях; - правила поведения и ТБ на скользкой дороге;	декабрь	
	- влияние физических упражнений на организм детей и подростков; - как избежать детского травматизма	январь	
	- стартовые волнения и способы преодоления их; - поведение в группе и в социуме подростков; - правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке.	март	
	- Всемирный День здоровья; - как помочь ребенку справиться с эмоциями; - физическая культура, как фактор здорового образа жизни; - правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний период	апрель	
	-Правила поведения и ТБ в местах массового нахождения людей; - и помнит мир спасённых; - правила поведения и ТБ на открытых водоёмах.	май	
7.	<b>Инструктажи с обучающимися:</b> - Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту; - правила безопасного поведения при возникновении ЧС; - правила безопасного поведения в природе; - правила безопасного поведения при обращении с огнем; - дорога в спортивную школу и домой. ПДД	сентябрь	<b>Учитель физкультуры</b>
8.	Правила Т.Б. при пожаре, антитеррористической безопасности. Правила Т.Б при использовании бытовых электроприборы, обращение с огнём,	октябрь, январь, март, июнь	<b>Учитель физкультуры</b>

	правила поведения водных объектах. Правила пожарной безопасности в период новогодних мероприятий и правила пользования пиротехническими изделиями, правила поведения в быту и вне дома.		
9.	Провести родительские собрания в учебных группах ДЮСШ	сентябрь, май	<b>Учитель физкультуры</b>
10.	Тренировки по эвакуации с работниками и обучающимися ДЮСШ	по графику	<b>Учитель физкультуры</b>
11.	Работа с родителями по вопросам обеспечения безопасности детей вне учебно-воспитательного процесса, безопасного использования сети Интернет	сентябрь,	<b>Учитель физкультуры</b>
12.	Индивидуальные беседы с родителями обучающихся.	в течении года	<b>Учитель физкультуры</b>
13.	Проведение первенств ДЮСШ по видам спорта	в течении года	<b>Учитель физкультуры</b>
14.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	в течении года	<b>Учитель физкультуры</b>
15.	Освещение результатов участия обучающихся ДЮСШ в соревнованиях различного уровня, итогов проводимых ДЮСШ спортивно-массовых мероприятий в СМИ.	в течении года	<b>Учитель физкультуры</b>
16.	«Неделя безопасности»	сентябрь	<b>Учитель физкультуры</b>
17.	Проведение мероприятий посвящённых «Дню солидарности в борьбе с терроризмом»	сентябрь	<b>Учитель физкультуры</b>
18.	Участие в торжественных мероприятиях посвящённых Дню окончания Второй мировой войны	сентябрь	<b>Учитель физкультуры</b>
19.	Мероприятия посвящённые «Дню учителя», «День гражданской обороны»	октябрь	<b>Учитель физкультуры</b>
20.	Участие в мероприятиях в рамках «Всероссийского урока безопасности школьников в сети Интернет»	октябрь	<b>Учитель физкультуры</b>

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Под самостоятельной работой подразумевается выполнение комплекса упражнений, составленных тренером, для решения следующих задач:

1. Поддержание физической формы.
2. Улучшение техники футбола.
3. Повторение пройденного материала.
4. Ведение спортивных дневников.

Контроль за выполнением самостоятельной работы выполняется тренером путем проверки спортивного дневника и выставлением оценки от 1 до 5 баллов.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль спортивной подготовки футболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, футбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП) – тестирование (приём контрольных нормативов);
- результаты внутришкольных, городских, областных соревнований.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончанию очередного учебного года подготовки. Для корректировки результатов в течение года дополнительно проводится контрольное тестирование в начале и (или) середине учебного года. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания промежуточной аттестации по ОФП, СФП и ТП обучающиеся групп НП сдают 2 раза в год в сентябре и мае текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

<b>Год обучения</b>	<b>Уровень спортивной подготовленности</b>
ГНП 1 года обучения	Выполнение нормативов ОФП и СФП, не менее 30%
ГНП 2 года обучения	Выполнение нормативов ОФП и СФП, не менее 40%
ГНП 3 года обучения	Выполнение нормативов ОФП и СФП, не менее 40%

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более 1 года или переведены в спортивно-оздоровительную группу. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие

в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по футболу.

Итоговая аттестация проводится по окончании курса обучения по Программе и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям данной программы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольные нормативы принимаются согласно требованиям данной программы.

### **Перечень учебного оборудования и наглядных пособий**

Занятия проходят в школьном большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках прилегающих к территории школы

. Спортивный зал имеет размеры 12 x 24 м. и полностью соответствует требованиям. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.) Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 20 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гагаев Г.М. – Психология футбола. – м., ФиС, 1979 г.
2. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. – Типичные игровые ситуации. Ситуация, в которых выполняют удары по воротам ногой из штрафной площади после ведения мяча. (Теория и практика футбола. – 2000 г. - №3. – С.5-6).
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 1. – М., РГАФК, 1997 г. – 43 с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов: Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 7. – М., РГАФК, 1998 -51 с.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. – М.: СпортАкадемПресс, 2001г. – 100с.
6. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. Типичные игровые ситуации. Направления голевых передач и области, из которых они выполняются с игры в зоне атаки. Теория и практика футбола. – 2001 г. -№1. с.6.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов; Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 5. – М., РГАФК, 1998г. – 55с.
8. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М., ФиС, 1976г.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18225678668171562586&from=tabbar&parent-reqid=1608909270858268-1128476820093405494700108-production-app-host-sas-web-yp-16&text=программа+тренировок+по+футболу>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2647132202402136620&from=tabbar&parent-reqid=1608909270858268-1128476820093405494700108-production-app-host-sas-web-yp-16&text=программа+тренировок+по+футболу&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DhsQwGxcKEj0>

<https://rfs.ru/>

<https://ff-rb.nagradion.ru/>