

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО  
Протокол № 04 от 12 августа 2023г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО  
Ф.Н. Сафин  
Приказ № 126 от 14 августа 2023 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу

*физкультурно-спортивной направленности*

Возраст учащихся 7-18 лет  
Срок реализации программы: 6 лет

Разработчик:  
Садыков Зайнулла Гайфуллович  
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ, 2023

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	7
1.3. Содержание программы .....	8
1.4. Планируемые результаты .....	18
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	19
2.1. Календарный учебный график .....	19
2.2. Условия реализации программы .....	20
2.3. Формы аттестации .....	20
2.4. Оценочные материалы .....	28
2.5. Методические материалы .....	28
3. Список литературы .....	29

# 1 Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный 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.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Г. де Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. И в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

30 ноября 1872 года был проведён первый в истории международный матч. Он прошёл между сборными Англии и Шотландии. В 1904 году в Париже была основана ФИФА, управляющая организация в футболе. В неё вошли: Бельгия, Дания, Франция, Нидерланды, Испания, Швеция и Швейцария.

После избрания Жюля Риме президентом ФИФА в 1921 году было ратифицировано предложение считать последующие Олимпийские футбольные турниры «чемпионатами мира по футболу среди любителей». Эти турниры — 1924 и 1928 годов — выиграла сборная Уругвая. Благодаря этим успехам у Ассоциации футбола Уругвая не было конкурентов в борьбе за организацию первого в истории Кубка мира ФИФА (более известного в русском языке просто как *чемпионат мира по футболу*), который прошёл в 1930 году. Уругвайцы стали победителем домашнего первенства, трёхкратными чемпионами мира по футболу и первыми обладателями Кубка мира ФИФА. Это стало началом новой эры в истории футбола. До 1970 года этот трофей носил имя Жюля Риме, также был известен как «Кубок богини Нике», но после третьей победы сборной Бразилии на чемпионате мира был отдан ей на вечное хранение. Вместо него стал разыгрываться современный Кубок мира.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом *нормативных документов*:

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28.

Устав и локальные нормативные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" Юргинского муниципального округа.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа по футболу относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** - общеобразовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Отличительные особенности программы:** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата.

**Новизна программы.** Программа предполагает использование различных игр и упражнений в комплексе с физкультурно-оздоровительными мероприятиями. ориентирована на формирование у детей самостоятельности, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

#### **Режим тренировочной работы**

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп (чел.)
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	весь период обучения	7	15
Этап начальной подготовки	1 год	1	8	12
	свыше года	2	9	10
Этап учебно-тренировочный	начальная специализация (до 2 – лет)	2	11	7
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	1	13	7

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на **46 недель**.

Группы формируются с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе, и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики). Допускаются в одну группу дети разного возраста.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

#### Количество часов/ занятий в неделю:

Этапы подготовки	количество часов	количество занятий / академические часы
СОГ	6	3/ 1ч 30мин
НП 1 год обучения	6	3 / 1 ч. 30 мин.
НП 2, 3 год обучения	8	2 / 2 ч. 15 мин 1 / 1 ч. 30 мин.
УТГ 1, 2 год обучения	12	4/ 2 ч. 15 мин.
УТГ 3 год обучения	14	4 / 2 ч. 15 мин. 1/ 1ч 30 мин

Продолжительность одного академического часа - **45 мин.**

Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

#### Объем программы:

Этапы спортивной подготовки	Период	Распределение часов по годам обучения
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	276
Этап начальной подготовки	1 год	276
	свыше года	736
Этап учебно - тренировочный	начальная специализация (до 2 - лет)	1104
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	644
Итого:		2760

#### Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта футбол

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		весь период	1 год	свыше года	до двух лет
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	4 - 6	5 - 8	5 - 8

**Срок реализации программы:** 6 лет

**Формы и методы проведения занятий.** Основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной программы в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль).

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.**

Δ Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

Δ *Наглядные* методы обучения: показ (тренер-преподаватель исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ).

Δ *Практические* методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отрабатываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся.**

Δ *Объяснительно-иллюстративный* методы обучения: объяснение и показ тренером-преподавателем тактико-технических действий игры.

Δ *Репродуктивные* методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Δ *Частично-поисковые* методы обучения: реализация учащимся собственного видения своей позиции в игре.

**Форма организации образовательного процесса – очная.**

В условиях карантина, отмены очных занятий по каким-либо причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения.

В реализации дистанционного обучения применяются: сайт образовательной организации, электронная почта, мессенджеры Viber, WhatsApp, группа ВКонтакте, группа Сферум.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятие состоит из 4 частей:

- теоретической – 2-4%,
- подготовительной (разминка) – 7 –10%,
- основной – 80–85% и

- заключительной – 5 –13%.

Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка 5-10 мин.
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме 25-35 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники.

*Структура занятия.*

Теория.

Разминка, во время которой учащийся разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время выполнения которых учащийся готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнение тренировочных заданий, игровых упражнений, максимально приближенных к реальным играм.

Закрепление тренировочного процесса проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Основная **цель** программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

### **Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

### **Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе,
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

### **Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по футболу

№ п/п	Разделы подготовки	Этап спортивно- оздоровительный	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
			1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Весь период						
1	Общая физическая подготовка	42	42	56	84	98
2	Специальная физическая подготовка	14	14	20	56	66
3	Техническая подготовка	114	114	150	166	164
4	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	28	28	38	56	66
5	Технико – тактическая (интегральная) подготовка	68	68	90	166	218
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10	10	14	24	32
Итого:		276	276	368	552	644

#### Учебно-тематический план Спортивно-оздоровительного этапа Начальная подготовка (первый год обучения)

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Общая физическая подготовка	42	-	42	Опрос учащихся
2	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Тестирование
3	Техническая подготовка	114	-	114	Тестирование
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	6	22	Тестирование
5	Технико – тактическая (интегральная) подготовка	68	-	68	соревнования
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10	-	10	соревнования
<b>Итого:</b>		276	6	270	

**Учебно-тематический план  
Начальная подготовка  
(второй и третий год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Общая физическая подготовка	56	-	56	Опрос учащихся
2	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Тестирование
3	Техническая подготовка	150	-	150	Тестирование
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	8	30	Тестирование
5	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	90	-	90	соревнования
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	14	-	14	соревнования
	<b>Итого:</b>	368	8	360	

**Учебно–тематический план  
Тренировочный этап  
(первый и второй год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
3	Техническая подготовка	166	-	166	тестирование
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	Общая физическая подготовка	84	-
5	Технико – тактическая (интегральная) подготовка	2	Специальная физическая подготовка	56	-
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	24	-	24	соревнования
	<b>Итого:</b>	552	12	540	

**Учебно-тематический план  
Тренировочный этап  
(третий год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Общая физическая подготовка	98	-	98	Опрос учащихся
2	Специальная физическая подготовка	66	-	66	Тестирование
3	Техническая подготовка	164	-	164	Тестирование
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	66	14	52	Тестирование
5	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	218	-	218	соревнования
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	32	-	32	соревнования
	<b>Итого:</b>	644	14	630	

## Содержание учебного плана

### Спортивно – оздоровительный этап

#### Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила тренировки. Техника безопасности.

Правила игры в футбол. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. 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.

#### ОФП, СФП

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на скамейке для воспитания равновесия. Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Спортивные игры.

#### Техническая подготовка

Приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча, скоростной дриблинг.

Жонглирование мячом. Передачи мяча. Упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от скоростных качеств детей. Игра в футбол малыми составами (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4) и на маленьких площадках (от 5 x 10 м и до 20 x 40 м).

#### Тактическая подготовка

Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия, действия партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Тактика игры в защите.

**Участие в соревнованиях** по календарю спортивно-массовых мероприятий. Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах.

### Этап начальной подготовки

#### Теоретическая подготовка

Вводное занятие. 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 спортивной школе.

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 юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.

Строение и функции организма человека. Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств.

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.

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.

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.

Виды подготовки: физическая подготовка футболистов. Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств).

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.

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.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила игры в футбол. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях.

Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. 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.

### **ОФП, СФП**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения на скамейке для воспитания равновесия. Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без

предметов, с предметами. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития выносливости. Эстафеты.

#### **Техническая подготовка**

Передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча, скоростной дриблинг.

Передачи мяча. Техника игровых приемов: ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу, обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута, техника передвижений в игре. Удары после приема мяча: Упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей. Игра в футбол малыми составами (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4) и на маленьких площадках (от 5 x 10 м и до 20 x 40 м).

Упражнения по освоению техники ведения мяча. Удары – передачи мяча «Связки» технических приемов удару по мячу с полулета. Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»). Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром. Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов) Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар». Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком. Упражнения для обучения технике перехвата мяча. Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча». Упражнения с мячами разного размера

#### **Тактическая подготовка**

Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять, тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движения, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1, 3x2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x3, 5x4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

**Участие в соревнованиях** по календарю спортивно-массовых мероприятий. Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### **Теоретическая подготовка**

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры.

Футбол в России и за рубежом. История футбола в России.

Строение и функции организма человека. Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка. Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений, направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

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.

Планирование спортивной подготовки. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок

Установка на игру и анализ игры. Понятие «установка на игру». Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Гигиенические требования в футболе. 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.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### **ОФП, СФП**

Строевые и общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на скамейке для воспитания равновесия. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития выносливости. Эстафеты.

#### **Техническая подготовка**

Скоростной дриблинг. Упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей. Различные удары ногами и головой, остановка мяча, финты, отбор мяча. Жонглирование мячом: передачи мяча. Упражнения по освоению техники ведения. Удары – передачи мяча «Связки» технических приемов удару по мячу с полукета. Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»). Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов). Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар». Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком. Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча». Комплекс упражнений с мячами разного размера.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Учебно-тренировочные группы до двух лет.**

Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов,

способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «забегание». Взаимодействие в тройках: «треугольник», «смена мест» Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, свободный удар). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам. Совершенствование ловли мяча на себя. Групповые действия. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «треугольник», «смена мест». Переключение, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействие в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор. Командные действия. Выполнение основных, обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне о занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Участие в соревнованиях** по календарю спортивно-массовых мероприятий. Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах.

**Учебно–тренировочная группа свыше двух лет.**

Тактика игры полевых игроков. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Маневрирование. Выполнения штрафного броска (пенальти). Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в свободную зону, «в клюшку»: коротких, средних, длинных; продольных, поперечных, диагональных. Игра в одно касание. Комбинация «пропуск мяча». Смена фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг поля. Взаимодействие на завершающей

стадии развития атаки в штрафной площади, вблизи ворот соперника. Совершенствование взаимодействия в игровых и стандартных ситуациях. Командные действия. Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействие при атакующих действиях.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование выбора позиции, «закрывания», перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Развитие и совершенствование умения предвидеть направление развития атаки соперника. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки партнеров при организации противодействия атакующим комбинациям соперника. Спаренный отбор. Создание численного превосходства в обороне. Противодействие розыгрышу стандартных положений путем постановки «стенки» (из угла, от бокового борта, розыгрыш свободного вблизи штрафной площади, в центре площадки). Командные действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения и с использованием личной, зонной и комбинированной защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атакующих действий.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника.

### **Подготовка вратарей**

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю. Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетающих мячей.

Техника приема мяча:

- летящего в живот;
- после отскока мяча от газона.

Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары кулаком (удар на перехвате). Ввод мяча в игру. Техника приема мяча и техники введения мяча в игру.

### **Интегральная подготовка**

В арсенале футболистов много разнообразных соревновательных действий (техничко-тактических приемов), и их необходимо выполнять многократно в течение одного матча, а таких матчей в соревнованиях чаще всего несколько. Поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, т.е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности футболистов.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются:

- общеподготовительные упражнения;
- комплексные упражнения;
- подводящие игры;

- специально – подготовительные упражнения;
- двухсторонние игры с заданиями;
- товарищеские игры с установкой;
- тренировочные формы соревновательного упражнения;
- ситуационная тренировка;
- контрольные игры.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем - все три вида подготовки - в учебных и контрольных играх, соревнованиях. С позиций задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждом этапе для становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

### **Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3 года обучения) является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные. К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

- воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка реализуется футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам.

Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многokратное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

**Участие в соревнованиях** по календарю спортивно-массовых мероприятий. Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах.

### **Инструкторская и судейская практика**

Проводится подготовка учащихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает детям на этапах предварительной и начальной подготовки.

С самого начала учебно-тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера. Тренер может поручить одному из детей проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки. К этому моменту дети занимаются футболом от 4 до 6 лет, они провели сотни разминок под руководством тренера и знают многие упражнения, которые используют в этой части учебно-тренировочного занятия.

Поэтому тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно и что нет.

Необходимо также приучать детей к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **на спортивно-оздоровительном этапе:**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

#### **на этапе начальной подготовки:**

- отбор способных к занятиям футболом учащихся;
- формирования стойкого интереса к занятиям;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическими действиями;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

**на учебно-тренировочном этапе:**

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- определение игрового амплуа. Овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий****2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Место проведения
Спортивно-оздоровительный этап	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал, спортивная площадка, футбольное поле
Этап начальной подготовки 1-год	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал, спортивная площадка, футбольное поле
Этап начальной подготовки 2-год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2ч. 15мин. и 1 раз по 1 ч. 30 мин.	спортивный зал, спортивная площадка, футбольное поле
Этап начальной подготовки 3-год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2ч. 15 мин. и 1 раз по 1ч. 30 мин.	спортивный зал, спортивная площадка, футбольное поле
Тренировочный этап - 1год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч. 15 мин.	спортивный зал, спортивная площадка, футбольное поле
Тренировочный этап - 2год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч. 15 мин.	спортивный зал, спортивная площадка, футбольное поле
Тренировочный этап - 3год	1 сентября	31 августа	46	644	4 раза в неделю по 2 ч. 15 мин. и 1 раз по 1ч. 30 мин.	спортивный зал, спортивная площадка, футбольное поле

## 2.2 Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал с раздевалками, с футбольной разметкой площадки.
  2. Спортивная площадка с футбольной разметкой площадки.
- Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, обувь для футбола, футболки, майки, шорты).

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч футбольный	штук	15
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	2
7	Сетка для переноски мячей	штук	1
8	Стойки для обводки	штук	20
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

**Информационное обеспечение:** видео, фото, интернет источники. Программа предусматривает использование интернет-ресурсов, работа с сайтом образовательной организации (видеоматериалов, мастер-классов).

**Кадровое обеспечение:** педагог по физической культуре и спорту, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

## 2.3 Формы аттестации

**Текущий** контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

**Промежуточная** аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапов обучения, которое предусматривается дополнительной общеобразовательной программой.

Промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года этапа подготовки.

**Итоговая** аттестация – это оценка учащимися уровня достижений.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## Контрольные нормативы по технической подготовке

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
<i>Для полевых игроков:</i>									
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	3	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25				
<i>Для вратарей:</i>									
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Вратари** выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов.

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5x30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### **Примечание:**

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Нормативы являются переводными для учащихся продолжающих обучение в школе и контрольными для выпускников. Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, переводных (контрольных) - 1 раз в конце учебного года. Для перевода на следующий этап подготовки учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов (критерии оценки учащихся, утвержденные на педагогическом (тренерском) совете ДЮСШ).

#### **Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

<b>РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 8 - летних футболистов</b>								
	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			150	155	160	
Скорость	2	бег 10 м (с)			2,50	2,40	2,30	
	3	бег 30 м (с)			5,8	5,70	5,5	
	4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			6	7	8	
	5	бег 30 м с ведением мяча (сек)			8,00	7,50	7,00	

<b>РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 9 - летних футболистов</b>								
	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			156	162	168	
Скорость	2	бег 10 м (с)			2,40	2,30	2,20	
	3	бег 30 м (с)			5,7	5,50	5,3	
	4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			8	9	10	
	5	бег 30 м с ведением мяча (сек)			7,50	7,00	6,50	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 10 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			164	170	176	
	2	Тройной прыжок с места (м)			445	450	460	
Скорость	3	бег 10 м (с)			2,3	2,2	2,1	
	4	бег 30 м (с)			5,6	5,45	5,3	
	5	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			10	11	12	
	6	бег 30 м с ведением мяча (сек)			6,4	6,2	6,0	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 11 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	160	165	168	176	184	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	23	25	27	30	32	
	3	Тройной прыжок с места (см)	420	435	455	460	480	
Скорость	4	10 м с места (сек)	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	
	5	30 м со старта (сек)	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7 x 50	Без учета метража					1 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	5	7	9	11	13	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	
	9	Жонглирование					10	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	25	30	37	40	43	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 12 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	168	182	184	188	196	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	27	30	32	39	41	
			39	41	43	45	47	
	3	Тройной прыжок с места (см)	460	480	500	520	545	
Скорость	4	15 м с места (сек)	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80	
	5	30 м со старта (сек)	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	Без учета метража					1 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	7	9	11	13	14,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			34,0	32,0	30,0	
	10	Жонглирование					12	
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	
	12	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	30	35	42	45	48	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 13 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	190	195	196	205	215	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	36	39	41	42	44	
			47	48		50	51	
3	Тройной прыжок с места (см)	470	485	550	570	590		
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	
	5	30 м со старта (сек)	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	66	67	69	68	66	1 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	9	11	13	15	16,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			32,0	30,0	28,0	
	10	Жонглирование					20	
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	
	12	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	40	45	51	55	59	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 14 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	196	205	215	220	230	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	39	41	43	45	47	
			50	51	52	53	54	
3	Тройной прыжок с места (см)	570	580	600	610	630		
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	
	5	30 м со старта (сек)	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	70	69	68	66	65	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	12	14	15	17	18	
	8	бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			29,0	28,0	27,0	
	10	Жонглирование					25	
	11	Ведение мяча, обводка стоек. удар по воротам (сек)	8,00	7,80	9,50	7,40	7,20	
	12	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	50	55	61	65	69	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 15 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	215	220	230	235	242	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	41	43	47	48	49	
			53	54	55	56	57	
3	Пятикратный прыжок с места (см)	11,70	11,90	12,10	12,30	12,50		
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	
	5	30 м со старта (сек)	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	

Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	70	69	68	65	64	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	14	16	17	19	21	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			28,0	27,0	26,0	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	7,20	7,10	7,00	6,90	6,80	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	55	60	65	70	79	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 16 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	230	235	242	248	252	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	43	45	49	50	51	
			55	56	57	58	59	
3	Пятикратный прыжок с места (см)	12,10	12,30	12,50	12,70	12,90		
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	
	5	30 м со старта (сек)	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	64	62	61	60	59	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	16	18	19	21	23	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			27,0	26,0	25,0	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	65	70	75	80	85	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 17 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	242	248	252	260	265	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	45	47	51	52	53	
			57	58	59	60	61	
3	Пятикратный прыжок с места (см)	12,60	12,80	13,00	13,20	13,40		
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	
	5	30 м со старта (сек)	4,45	4,4	4,35	4,30	4,25	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	62	61	60	59	58	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	18	20	20,5	23	25,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			26,0	25,0	24,0	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	75	80	85	90	95	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе для **18 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	252	260	265	268	270	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	46	48	50	53	54	
			59	60	61	62	63	
3	Пятикратный прыжок с места (см)	13,00	13,20	13,40	13,60	13,8		
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	
	5	30 м со старта (сек)	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	
Выносливость	6	Челночный бег УО - УО (м) 7х50 (с)	62	61	60	59	58	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	20	22	22,5	25,00	27,5	
	8	бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	
	9	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			25,5	24,5	23,5	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе для **19 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	260	268	270	273	275	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	47	49	51	53	55	
			60	61	62	63	64	
3	Пятикратный прыжок с места (см)	13,30	13,50	13,70	13,90	14,1		
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	
	5	30 м со старта (сек)	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	
Выносливость	6	Челночный бег УО - УО (м) 7х50 (с)	61	60	59	58	57	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	22	24	26	28,00	30	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	
	9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	
	10	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	85	90	95	100	105	

## 2.4. Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

## 2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: реализуется очно.

Методы обучения:

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие.

В подготовительный период, планируется три занятия в неделю, первое занятие проводится со средней нагрузкой, второе - с большой и третье - со средней.

Занятия по совершенствованию в технике игры предлагается планировать по следующей схеме: первое занятие - «стереотипное», второе - «динамическое», третье - «адаптационное».

«Стереотипное» занятие - это такое занятие, когда одно и то же упражнение повторяется подряд несколько раз без изменения внешних условий.

Суть «динамического» занятия в том, что упражнения выполняются в динамике с внешними сдвигающимися факторами. Наконец, на «адаптационном» занятии упражнения совершенствуются в игровых условиях.

Два первых занятия планируются в первой половине недельного цикла, а «адаптационное» в конце.

В соревновательном периоде планирование занятий зависит от календарных игр.

Дидактические материалы – плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, таблицы макет площадки с фишками.

### 3. Список литературы

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Фонд национальная академия футбола. «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Фонд национальная академия футбола. «Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: учебник для вузов. Том 2/под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Академия.
4. Психология вратаря [Текст]: Сост. Тунис Марк – М.: Человек, 2010. – 128 с
5. Фонд национальная академия футбола. Альманах «пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
6. Футбол: Уч. Пособие для тренеров / Под ред. Комарова А.В. М.: ФиС, 2009.
7. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
8. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
9. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
10. Чирва Б.Г. Фонд национальная академия футбола. «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

#### *Интернет ресурсы*

1. Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс]  
Режим доступа: URL:  
<http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/>  
свободный (дата обращения 20.07.2023)
2. Детско-юношеская футбольная лига г. Кемерово [электронный ресурс]  
Режим доступа: URL:  
[https://vk.com/football\\_liga\\_kemerovo](https://vk.com/football_liga_kemerovo)  
свободный (дата обращения 20.07.2023)
3. Федерация футбола Кемеровской области [электронный ресурс]  
Режим доступа: URL:  
<http://www.football42.ru>,  
свободный (дата обращения 20.07.2023)
4. Ассоциация мини-футбола России [электронный ресурс]  
Режим доступа: URL:  
<https://amfr.ru>  
свободный (дата обращения 20.07.2023)