

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
детско - юношеская спортивная школа №4  
Ярославской области Ростовского муниципального района

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДО ДЮСШ № 4  
Протокол № 2 от 01.07.2022

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ ДО ДЮСШ № 4  
В.Ф. Рязанцев



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно – спортивной направленности  
«Футбол» (252 часа)**

Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Автор: Ваганова С.М.

Семибратово 2020 год  
(Переработана в 2022 год)

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно – правовые основы .....	3
1.2. Актуальность и целесообразность .....	6
1.3. Цели и задачи .....	7
1.4. Планируемые результаты .....	8
2. Учебный план.....	9
2.1. Учебно – тематическое планирование .....	9
2.2. Календарно – учебный график .....	9
3. Содержание .....	10
4. Мониторинг образовательных результатов .....	12
5. Контрольные нормативы .....	14
6. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	19
6.1. Методическое обеспечение .....	19
6.2. Материально – техническое и информационное обеспечение .....	21
7. Список используемой литературы .....	22

## 1. Пояснительная записка

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу,

повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка;

**Дополнительные формы тренировочного процесса:**

- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

**Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП.

Данная модифицированная программа по футболу рассчитана для занятий и обучения детей и подростков с учётом материально-технической базы школы.

Рассчитана на 1 год обучения, 43 календарных недель (252 часа). Форма обучения – очная. Занятия должны проводиться 3 раза в неделю по два академических часа (6 часов). Наполняемость 10 – 20 человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети желающие заниматься спортом, имеющие справку о здоровье. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, формирование специфических игровых навыков и выполнение контрольных нормативов для последующего зачисления на этап начальной подготовки.

### **1. Нормативная часть программы**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности по футболу, составлена в соответствии с:

- Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325 « О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральным законом от 6.12.2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- СанПином 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
- Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 3.04.2009 г. N 157 "Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов", с правилами соревнований по избранному виду спорта;
- приказом Министерства спорта РФ от 27.12. 2013 г. № 1125 " Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

### **Нормативы объёма тренировочной нагрузки**

Таблица 1

<b>Этап обучения</b>	<b>СОГ</b>
<b>Кол – во учебных часов</b>	<b>6</b>
<b>Кол – во занятий в неделю</b>	<b>3</b>
<b>Общее кол -во часов в год</b>	<b>252</b>

### **1.2 Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности.

Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний

день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Футбол».

Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Освоение этой программы предполагает формирование у тренера и спортсмена представлений, что должны знать и уметь делать для достижения цели деятельности - овладение современным состоянием теоретической и методической основ спорта.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МОУ ДО ДЮСШ № 4.

### **1.3 Цели и задачи**

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

**Задачи программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, 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 обучающихся;
- 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;

#### **1.4 Планируемые результаты обучения**

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» обучающиеся

**должны знать:**

- историю возникновения игры футбол;
- историю и развитие физической культуры и спорта;
- правила игры в футбол;

**должны уметь и владеть:**



- различными приемами владения мячом.
- основами игры в футбол;
- знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по футболу.

## 2. Учебный план

Таблица 2

№ п\п	Виды подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол – во занятий
1.	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>11</b>
2.	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>230</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>115</b>
	Общая физическая подготовка	44	5	4	5	4	4	4	4	6	4	4	22
	Специальная физическая подготовка	20	2	3	3	2	2	2	2	2	2	-	10
	Техническая подготовка	52	5	5	5	6	5	5	6	6	5	4	26
	Тактическая подготовка	54	6	5	6	6	5	6	5	6	5	4	27
	Игровая подготовка	36	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	18
	Соревновательная деятельность	24		4	2	2		4	4		4	4	12
3.	<b>ВСЕГО</b>	<b>252</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>126</b>

### 2.1 Учебно-тематическое планирование

Таблица 3

№ п\п	Виды подготовки	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>
2.	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>230</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
	Общая физическая подготовка	44	1	43
	Специальная физическая подготовка	20	1	19
	Техническая подготовка	52	2	50
	Тактическая подготовка	54	2	52
	Игровая подготовка	36	2	34
	Соревновательная деятельность	24	2	22
3.	<b>ВСЕГО</b>	<b>252</b>	<b>22</b>	<b>230</b>

### **3. Содержание программного материала**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка – 22 часа**

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры). На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Очень большую роль играют встречи с известными спортсменами города, страны.

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

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

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

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

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

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание,

роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

### **Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

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

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

### **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).**

Значение ОФП - важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

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

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

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

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

## **Тема 10. Игровая подготовка. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Назначение судей.

## **Тема 11. Место занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.**

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца - мишени и их применение.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 44 часа**

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера-преподавателя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40см.

Подвижные игры - «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и т.д.

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.  
Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

---

Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 20 часов**

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

---

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка – 52 часа**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении.

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без



---

прыжка и в прыжке на месте и в движении. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка – 54 часа**

##### **Тактика нападения**

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

##### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или

остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

### **Тактика вратаря**

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

### **Раздел 6. Игровая подготовка – 36 часов**

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;

### **Раздел 7. Соревновательная деятельность – 24 часов**

Участие в соревнованиях по футболу согласно календарю соревнований. Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления.

### **Воспитательная работа**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько

условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

### **Сущность и структура воспитательного процесса**

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

### **Задачи и содержание воспитательной работы**

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
  - формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
  - формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы; сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

#### 4. Мониторинг образовательных результатов

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику два раза в год, в начале и в конце учебного года. Анализируется общий уровень теоретической и практической подготовки детей для того, чтобы в дальнейшем ликвидировать выявленные пробелы или недостатки, а так же уровень роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- диагностики подготовленности обучающихся;
- оценки индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- оценки результатов соревновательной деятельности.

Вовремя диагностики необходимо обратить внимание, прежде всего на степень выполнения образовательной программы (сколько детей выполнили программу полностью, сколько — частично и т.д.): если объективно оценивать результативность реализации любой общеразвивающей программы, то 100% «обученности» быть не может, так как в учебной группе одновременно занимаются дети с разными способностями, возможностями, а часто и не одного возраста. Анализ таких результатов может стать поводом для пересмотра или коррекции образовательной программы: если программу выполнили (или «перевыполнили») все дети, то, возможно, она требует некоторого усложнения; и наоборот, если программу выполнили менее половины учащихся, то она является слишком сложной и нуждается в определенном упрощении.

Результаты тестирования и сдачи, контрольных норматив заносятся в таблицу и суммируются, рассчитывается средний бал (таблица 3).

Таблица 4

ФИО обучающегося	Наименование раздела подготовки					
	Теоретич	Критерии	Общая	Специ	Техни	Игро
<i>Критерии</i>						

	еская подготов ка		физичес кая подгото вка	альная физич еская подгот овка	ко – тактич еская подгот овка	вая подго товка
Ребёнок обладает широким спектром знаний и проявляет повышенный интерес к виду спорта, грамотно использует терминологию. Обладает знаниями и пользуется понятиями в рамках учебного процесса – 5 баллов		Упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно – 5 баллов				
Ребёнок обладает теоретическими знаниями, но не применяет их на практике – 4 балла		Упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях – 4 балла				
Ребёнок обладает низким уровнем полученных знаний, не формулирует понятия – 3 балла		Выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками – 3 балла				
<b>Итого</b>		<b>Итого</b>				

## 5. Контрольные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (таблица 5).

Таблица 5

Контрольные упражнения		Баллы				
		2	4	6	8	10
Быстрота	Бег на 30 м со старта(не более 6,6 с)	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2
	Бег на 60 м со старта(не более 11,8 с)	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4
	Челночный бег 3 х 10 м(не более 9,3 с)	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 135 см)	135	137	140	142	145
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	360	365	370	375	380
	Прыжок вверх с места совмахом руками (не менее 12 см)	12	13	14	15	16
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	2 остановки	1 остановка	Без остановки		

Нормативы общей физической и технической подготовленности, обучающихся 7- 8 лет (таблица 5).

Таблица 6

Контрольные упражнения	Баллы		
<b>По общей физической подготовке.</b>	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта (сек)	<b>6.5</b>	<b>7.0</b>	<b>7.5</b>
2. прыжок в длину с места(см.)	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>140</b>
3.Челночный бег 3X10м, (сек.)	8.1	8.4	8.8

4. Подтягивание, кол-во раз	6	4	2
<b>По технической подготовке:</b>			
1. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	18	16
2. Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м — из трёх попыток (сек)	15	15.7	16.0

Нормативы ОФП, СФП и технической подготовленности, обучающихся 9- 11 лет (таблица 6).

Таблица 7

Контрольные упражнения	(возраст 9 лет)			(возраст 10 лет)			(возраст 11 лет)		
	Баллы								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП:</b>									
Бег 30м. (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	6,0	6,3	5,1	5,3	6,0
Бег 300м. (сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
Прыжки в длину с места (см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155

<b>СФП:</b>									
Бег 30м. с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
<b>Техническая подготовка:</b>									
Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4
Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6



Нормативы ОФП, СФП и технической подготовленности, обучающихся 12-15 лет (таблица 7).

Таблица 8

Контрольные упражнения	(12-13лет)			(14 лет)			(15 лет)		
	Баллы								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>ОФП:</b>									
Бег 30м. (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
Бег 300м. (сек.) 400м-(УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
6-минутный бег (м), 12-минутный бег (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
Прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
<b>СФП: для полевых игроков</b>									
Бег с ведением									

Мяча (сек)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
Бег 5х30м. с ведением мяча (сек.) (с УТГ-2)				30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0
Удары по мячу надальность – сумма ударов правой и левой ногой (м.)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
Выбрасывание мяча руками на дальность (м.)	14	13	10	17	15	13	19	17	14

<b>Техническая подготовка: для полевых игроков</b>	8	6	5	7	6	5	8	7	6
Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)				9,5	10	14	9,0	9,5	12
Ведение мяча, обводка стоек и удар поворотам (сек.) (с УТГ-2)									
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
<b>Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2</b>									
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)				34	30	25	38	34	30
Бросок мяча на дальность (м.)				24	20	18	26	24	20

Нормативы ОФП, СФП и технической подготовленности, обучающихся 16-18 лет (таблица 8).

Таблица 9

Контрольные упражнения	Баллы					
	5	4	3	5	4	3
<b>ОФП:</b>						
Бег 30м. (сек.)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
Бег 400м. (сек.)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
12-минутный бег (м.)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
Прыжок в длину (см.)	225	220	210	230	225	210

<b>СФП: для полевых игроков</b>						
Бег 30м. с ведением мяча (сек.)	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
Бег 5х30м. с ведением мяча(сек.)	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0
Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м.)	65	60	55	75	70	65
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	21	19	15	23	21	19
<b>Техническая подготовка: для полевых игроков</b>						
Удары по мячу на точность(число попаданий)	6	5	4	7	6	5
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	8,7	9,0	9,5	8,5	8,7	9,0
<b>Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2</b>						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	40	38	34	43	40	35
Бросок мяча на дальность (м.)	30	26	24	32	30	26

Критериями оценки для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно - технических нормативов, а также нормативов по СФП.

## **6. Обеспечение программы**

### **6.1 Методическое обеспечение**

Психофизическое развитие детей и способность мышления еще недостаточно развиты. Развивая физические качества ребенка в начальном тренировочном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных ученых, а также собственным опытом тренерского состава школы, определивших наиболее оптимальные сроки для развития тех или иных физических качеств.

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами. До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости. В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

#### **Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры,

норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

### 3. Общественные поручения.

Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое

своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

## **6.2 Материально-техническое обеспечение**

Оборудование и спортивный инвентарь используемый в тренировочном процессе: ворота футбольные, мячи футбольные, флаги для разметки футбольного поля, стойки для обводки, насос для накачивания мячей, сетки для переноски мячей.

## 7. Список используемой литературы:

1. Гагаев Г.М. - Психология футбола. - м., ФиС, 1979 г.
2. Годик М. А., Бронзов Г. Л., Котенко Н. В., В., Малышев В. Н., Кулин Н. А., Российский. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва, 2011 г.
3. 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).
4. 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.
5. 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.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. - М.: СпортАкадемПресс, 2001г. - 100с.
7. 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.
8. 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.
9. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.,ФиС, 1976г.
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М. СпортАкадемПресс, 2000. - 80 с.

11. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 1983г.
12. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
13. Правила игры в футбол. М., ФиС (последний выпуск).
14. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболиста. 2-е изд., переработано и дополнено. Здоровье, 1984 г.
15. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. М., ФиС, 1981 г.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов. (Под редакцией Набазниковой М.Я.
17. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп в ДЮСШ и СДЮСШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н.) - М., 1985 г.