

**Автономная некоммерческая организация дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Профессионального футбольного клуба ЦСКА»
(АНО ДО «ДЮСШ «ПФК ЦСКА»)**

«РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«30» мая 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АНО ДО
«ДЮСШ «ПФК ЦСКА»
О.Г. Малюков
«30» мая 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Футбол»**

Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации: 8 лет

Составитель: Корнаухов О.Д.
Малюков О.Г.

Москва 2018

Лист переутверждения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол» АНО ДО ДЮСШ «ПФК ЦСКА» переутверждена на 2020 учебный год без изменений и дополнений.

Протокол заседания Педагогического совета № 4 от 24 декабря 2019 года.

Приказ о переутверждении № 107 от 24 декабря 2019 года.

Директор АНО ДО ДЮСШ «ПФК ЦСКА»



О.Д. Корнаухов

Лист переутверждения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол» АНО ДО ДЮСШ «ПФК ЦСКА» переутверждена на 2019 учебный год без изменений и дополнений.

Протокол заседания Педагогического совета № 2 от 18 декабря 2018 года.

Приказ о переутверждении № 77/1 от 18 декабря 2018 года.

Директор АНО ДО ДЮСШ «ПФК ЦСКА» _____ Малюков О.Г.



СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
I. Общий учебный план.....	
1.1. Учебно-тематический план вводный уровень.....	
1.2. Учебно-тематический план ознакомительный уровень.....	
1.3. Учебно-тематический план базовый уровень.....	
II. Содержание программы.....	
2.1. Вводный уровень	
2.2. Ознакомительный уровень	
Базовый уровень	
III. Методическое обеспечение.....	
3.1. Формы аттестации.....	
3.2. Оценочные материалы.....	
3.3. Методические материалы.....	
3.4. Материально-техническое обеспечение.....	
3.5. Список литературы.....	

Пояснительная записка.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе занятий футболом у детей и подростков 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, что играет важную роль в их социализации.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей широкого круга детей и подростков, которые ежегодно возрастают, в занятиях футболом, обеспечивающих физическое и нравственное развитие, оздоровление и привлечение обучающихся к навыкам ведения здорового образа жизни, их социализации в обществе.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям в возрасте от 5 до 12 лет, не получившим ранее практики занятий футболом и имеющим различный уровень физической подготовки и физического развития приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к данному виду спорта, продолжить обучение в группах на спортивно-оздоровительном этапе в АНО ДО «ДЮСШ «ПФК ЦСКА».

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся через занятия спортом и воспитание гармоничной, социально активной личности.

1. Воспитательные задачи.

- охрана и укрепление здоровья учащихся.
- достижение уровня физической подготовленности и спортивных достижений в соответствии с учетом индивидуальных особенностей и требований по футболу.
- воспитание морально-этических и нравственно-волевых качеств личности.
- профилактика вредных привычек.

2. Образовательные задачи.

- обучение техническим и тактическим элементам игры футбол, навыкам инструкторской практики.
- обучение комплексам упражнений по физической и специальной физической подготовке, способствующим развитию способностей для эффективного освоения техники и тактики футбола.

3. Развивающие задачи.

- развитие физических, интеллектуальных и нравственных спо-

способностей.

- способствование полному гармоническому развитию личности и достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» АНО ДО «ДЮСШ «ПФК ЦСКА» разработана и реализуется на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – ознакомительный.

Вид программы – модифицированная.

Адресат программы: дети и подростки в возрасте от 5 до 12 лет.

Объем и срок освоения программы – 855 часов за 8 лет (СОЭ-вводный уровень – 180 ч./2 года; СОЭ-ознакомительный уровень – 270 ч.3 года; СОЭ-базовый уровень – 405 ч.3 года).

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Этап обучения	Возраст, лет	Количество детей в группе/ состав групп постоянный, смешанный
вводный	5-6	10 - 30
ознакомительный	7-9	15 - 20
базовый	10-12	15 - 20

Условия и сроки комплектования групп: для зачисления - заявление родителей; согласие на обработку персональных данных; копия свидетельства о рождении ребенка (или паспорта); справка врача, свидетельствующая об отсутствии противопоказаний ребенка для занятий футболом.

Группы формируются в начале учебного года (август-сентябрь).

**Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для групп СОЭ вводного уровня**

Содержание	месяц													итого
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
1.Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		44	
2. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3		41	
3.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка									1		1		2	
4 .Контрольные испытания											1		1	
5. Участие в соревнованиях и учебные игры									1	1			2	
ВСЕГО	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	8		90	

**Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для групп СОЭ ознакомительного уровня**

Содержание	месяц													итого
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
1.Общая физическая подготовка	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2		31	
2. Специальная физическая подготовка								1	1	1			3	
3. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		44	
4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка			1		1				1	1			4	
5. Контрольные испытания						1					1		2	
6. Участие в соревнованиях и учебные игры		1		1		1		1		1	1		6	
ВСЕГО	8	8	8	8	8	9	8	8	8	9	9		90	

**Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для групп СОЭ базового уровня**

Содержание	месяц												
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	итого
1. Общая физическая подготовка	2	2		2	1		2		1	1	2		12
2. Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1,5		1,5			11
3. Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		66
4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
5. Контрольные испытания						1					1		2
6. Интегральная подготовка			1		1			1	1				4
7. Инструкторская и судейская практика													
8. Участие в соревнованиях и учебные игры	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2		26
ВСЕГО	12	12	12	12	13	13	12	13	13	12	12		135

Содержание учебного плана

1.1. Вводный уровень

Задачи:

- создание правильного представления об игре в футбол; знакомство воспитанников с правилами поведения и гигиеническими требованиями к одежде и местам занятий, с техникой безопасности игры в футбол;
- оказание благоприятного влияния на рост, развитие и формирование костно-связного аппарата и мышечной системы; формирование правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);
- обучение основным техническим приемам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника);
- воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом; формирование интереса к игре;
- мониторинг физического развития и функционального состояния организма.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

По окончании года обучения и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на прежнем - спортивно-оздоровительном.

Режим занятий

уровень обучения	Занятия			
	Кол-во часов в год (45 уч. нед.)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий
вводный	90	2	2	60 мин.
ознакомительный	90	2	2	60 мин.
базовый	135	3	3	60 мин.

Общий учебный план по годам обучения и разделам подготовки на весь период реализации программы

№ раздела/ подраздела	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
		Всего часов	вводный	ознакомительный	базовый
1	2	3	4	5	6
2.1.	Общая физическая подготовка	220	88 ч	93 ч	39 ч
2.2.	Специальная физическая подготовка	42	-	9 ч	33 ч
2.3.	Техническая подготовка	412	82 ч	132 ч	198 ч
2.4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	49	4 ч	12 ч	33 ч
2.5.	Контрольные испытания	14	2 ч	6 ч	6 ч
2.6.	Интегральная подготовка	12	-	-	12 ч
2.7.	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	6 ч
2.8.	Участие в соревнованиях, учебные игры	100	4 ч	18 ч	78 ч
	Общее кол-во часов	855	180	270	405

Тема 1.2. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание).

Тема 1.3. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

Тема 1.4. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

Тема 1.5. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Тема 1.6. Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Раздел 2. Практическая подготовка

Тема 2.1. Общефизическая подготовка

2.1.1. Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами; перестроевание из одной шеренги в две и обратно; обозначение шага на месте; движение строем.

2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов для;

- шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

2.1.4. Акробатические упражнения:

кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

2.1.5. Легкоатлетические упражнения:

бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1 000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки.

2.1.6. Подвижные игры и эстафеты:

игры на внимание и координацию с мячом, бегом, прыжками, метанием. Линейные, круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, с его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

1.1.1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

1.1.2. Упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

Тема 2.3. Техническая подготовка

2.3.1. Техника передвижения:

- бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

2.3.2. Удары по мячу ногой:

- удары по неподвижному мячу - после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после имитации сопротивления партнера; после реального сопротивления партнера;
- удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар;
- удары после приема мяча: после коротких средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную);
- удары в затрудненных условиях: по летящему мячу, из-под прессинга, в игровом упражнении 1х1;
- удары в упражнениях, моделирующие фрагменты игры;

- удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые удары.

2.3.3. Остановка мяча: мяч катящегося по газону с разной скоростью и под различными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы; мяча, летящего по воздуху – стопой бедром грудью и головой.

2.3.4. Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; с обводкой стоек; с применением обманных движений; последующим ударом в цель; после остановок разными способами.

2.3.5. Обманные движения (финты): финт «ложный замах на удар», «ложная остановка», «пробрось мяч», «уход с мячом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч».

2.3.6. Отбор мяча: обыгрыш один на один; обыгрыш быстро сближающегося защитника; обводка защитников в изменяющейся обстановке

2.3.7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Тема 2.4. Тактическая подготовка

2.4.1. Индивидуальные действия без мяча: выбор места для получения мяча; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам.

2.4.2. Индивидуальные действия с мячом:

- в защите: зонный метод обороны; отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча;

- в нападении: передача мяча открывшемуся партнеру.

2.4.3. Групповые тактические действия:

обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

Тема 2.5. Учебная игра.

Игра по заданию тренера на розыгрыш комбинаций. Учебная игра 3 x 3, 4x4.

Учебная игра с ограничениями, с вратарем в поле, двумя мячами. Учебная игра с дополнительными условиями.

Тема 2.7. Контрольные испытания

1. Тестирование по ТП по темам УП.

2. Тестирование по ОФП:

2.1. Бег 15 м.

2.2. Прыжки в длину с места.

2.3. Выпрыгивание вверх с места с замахом рук.

2.4. Челночный бег 3 x 10 м.

3. Тестирование по ТТП (без оценивания).

3.1. Удар на дальность по неподвижному мячу.

3.2. Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 метров из трёх попыток.

3.3. Ведение мяча на отрезке 20 метров.

3.4. Жонглирование мячом ногами.

1.2 Ознакомительный уровень

Задачи:

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
3. Овладение приёмами техники игры в футбол.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Овладение основами тактики командных действий.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.
7. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Развитие футбола в России. Достижения российского футбола в мире. Всероссийские соревнования. Система развития детского футбола в России.

Тема 1.2. Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Тема 1.3. Занятия физической культурой в домашних условиях. Виды упражнений. Комплексы упражнений на различные группы мышц для выполнения в домашних условиях.

Тема 1.4. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности. Биометрия, антропометрия.

Тема 1.5. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений индивидуальных, групповых, технических, тактических. Техника безопасности.

Тема 1.6. Просмотр соревнований (посещение соревнования регионального и всероссийского уровня), просмотр учебных видеофильмов.

Раздел 2. Практическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

2.1.1. Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами; пере-
строение из одной шеренги в две/три/ четыре и обратно, в колонны; движе-
ние строем.

2.1.2. Общеразвивающие упражнений без предметов для;

- шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднятие прямых ног и туло-
вища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на
одной ноге, выпады;
- упражнения на растягивание, гибкость и восстановление;
- упражнения в парах на месте и в движении.

2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски
и ловля мяча);
- скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед
и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара
о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении;
- на скамейке, гимнастической стенке, с обручем.

2.1.4. Акробатические упражнения:

- акробатические стойки, кувырки, игры с элементами акробатики.

2.1.5. Легкоатлетические упражнения:

бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положе-
ний (высокий, низкий, сидя, лежа) с поворотом перед началом бега; кроссо-
вый бег на дистанцию до 1 000 м до 3 000 м; прыжки в длину и в высоту с
разбега, многоскоки.

2.1.6. Подвижные игры и эстафеты:

игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Ли-
нейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий
из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предме-
тов; метанием мяча в цель, с его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в
различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному и звуковому сигналу из различ-
ных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;

- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

2.2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;

2.2.3. Упражнения для развития ловкости

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

2.2.4. Упражнения для развития выносливости:

- без мяча - кросс; бег на лыжах;
- с мячом - ведение мяча в равномерном темпе на расстояние 50-60 шагов; ведение мяча от одних ворот до других и с расстояния 15 шагов удар по воротам, после удара вновь ведение, но уже к другим воротам; от боковой до боковой линии, от штрафной зоны до середины поля и т.д. (неоднократное повторение).

Тема 2.3. Техническая подготовка.

2.3.1. Техника передвижения:

- бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

2.3.2. Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема носком пяткой;

Удар с лета, полуклета:

- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

2.3.3. Остановка мяча: остановка мяча подошвой; остановка мяча подъемом; остановка мяча бедром; перевод мяча внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема.

2.3.4. Ведение мяча: бег с мячом по прямой; ведение мяча с уходом от преследования; ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы; отработка

коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы; отработка различных коротких передач в движении.

2.3.5. Обманные движения (финты): ложный замах на удар, ложная остановка показ корпусом уход с мячом; переступание через мяч.

2.3.6. Отбор мяча: отбор мяча перехватом; отбор мяча подкатом.

2.3.7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии: вбрасывание мяча на точность, дальность, с места, с разбегом; в ноги и на ход партнеру.

Тема 2.4. Тактическая подготовка

2.4.1. Индивидуальные действия без мяча: выбор места для получения мяча; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам.

2.4.2. Индивидуальные действия с мячом:

- в защите: зонный метод обороны; отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча;

- в нападении: передача мяча открывшемуся партнеру.

2.4.3. Групповые тактические действия: взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; комбинации при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

Тема 2.5. Учебная игра.

Игра по заданию тренера на розыгрыш комбинаций. Учебная игра с дополнительными условиями.

Тема 2.6. Интегральная подготовка.

Взаимодействие игроков в защите и нападении при розыгрыше простейших комбинаций по конкретному заданию тренера-преподавателя в простых условиях, в приближенных к соревновательным условиям, при многократном повторении, с интервалами и т.д.

Тема 2.7. Контрольные испытания

1. Тестирование по ТП по темам УП.

2. Тестирование по ОФП:

2.1. Бег 30 м.

2.2. Прыжки в длину с места.

2.3. Выпрыгивание вверх с места с замахом рук.

2.4. Челночный бег 3 x 10 м.

3. Тестирование по ТТП.

3.1. Удар на дальность по неподвижному мячу.

3.2. Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 метров из трёх попыток.

3.3. Ведение мяча на отрезке 20 метров.

3.4. Жонглирование мячом ногами.

Тема 2.8. Инструкторская и судейская практика

Участие в организации и проведении в качестве помощника судьи, бокового судьи, секретаря и т.д. соревнований по упрощенным правилам в младших группах.

Тема 2.9. Участие в соревнованиях и фестивалях школьного и городского уровней

1.3 Базовый уровень

Задачи:

1. Укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре в футбол.
5. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.
7. Перевод одарённых детей на обучение по программам предпрофессиональной или спортивной подготовки.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. История возникновения и развития футбола. Преобразование правил, инвентаря, формы, состава игроков. Распространение футбола в мире.

Тема 1.2. Правила и системы проведения соревнований. Судейский аппарат. Права и обязанности членов судейского аппарата, протоколы ведения игр. Нарушение правил игры, дисквалификация. Форматы для чемпионатов и кубков.

Тема 1.3. Терминология физических упражнений.

Тема 1.4. Общие основы методики обучения и тренировки. Формы и средства подготовки футболистов в рамках спортшкол.

Тема 1.5. Гигиена, закаливание и режим дня спортсмена.

Тема 1.6. Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов.

Тема 1.7. Разбор технических и тактических ошибок. Установка на предстоящие соревнования.

Раздел 2 . Практическая подготовка

Тема 2.1. Общефизическая подготовка

2.1.1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении;
- упражнения на формирование правильной осанки: в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;
- маховые движения ногами; приседание на обеих и на одной ноге; выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнения в парах: повороты и наклоны туловища; сгибание и разгибание рук; перетаскивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах; упражнения с сопротивлением.

2.1.2.Общеразвивающие упражнения с предметами:

- упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;
- упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении;
- упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища; поднимание на носки, приседание, напрыгивание, спрыгивание, бег;
- упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе;
- упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении;
- упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

2.1.3. Акробатические упражнения:

- кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперёд, кувырки назад, соединение нескольких кувырков;
- перекаты и перевороты, стойки, комплексы акробатических упражнений в сочетании с беговыми упражнениями.

2.1.4. Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м;
- кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег;
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега;
- многоскоки.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Упражнения для развития быстроты:

Бег на короткие дистанции по звуковому и зрительному сигналу из положения стоя, сидя, упора лежа. Чередование беговых и прыжковых упражнений.

2.2.2. Упражнения для скоростно-силовых качеств:

- приседания с легкими отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- бег с преодолением препятствий;
- броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

2.2.3. Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;

2.2.4. Упражнения для развития выносливости:

- многократное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью, на лыжах, по пересечённой местности;
- переменный бег с ведением мяча.

2.2.5. Упражнения для развития координации.

Тема 2.3. Техническая подготовка

2.3.1. Техника передвижения:

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

2.3.2. Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- совершенствование удара с лета, полулета;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;

- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

2.3.3. Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка на месте;
- по летящему навстречу мячу;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

2.3.4. Остановка мяча: остановка мяча бедром; перевод мяча внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема.

Для вратаря: ловля мяча во время перехвата передачи с фланга; отбивание мяча кулаком во время верхней фланговой передачи; подбор катящегося мяча; ловля мяча после сильного удара на уровне груди; введение мяча в игру подкатом; различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

2.3.5. Ведение мяча:

- внутренней или внешней частью подъема;
- правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

2.3.6. Обманные движения (финты):

- «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

2.3.7. Отбор мяча: отбор мяча перехватом; отбор мяча подкатом.

2.3.8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии на точность, дальность, на выход игроку.

Тема 2.4. Тактическая подготовка.

2.4.1. Индивидуальные действия без мяча:

- умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональное;
- создание численного преимущества на отдельном участке поля;
- быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки;
- выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате;
- руководство игрой партнёров при обороне.

2.4.2. Индивидуальные действия с мячом:

- взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;
- смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча;
- определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;
- отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны;
- отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча.

2.4.3. Групповые тактические действия:

- организация атаки при вводе мяча в игру;
- создание численного превосходства в обороне;
- организация быстрого нападения;
- организация постепенного нападения;
- совершенствование игровых и стандартных ситуаций;
- совершенствование игровых и стандартных ситуаций.
- организация обороны против быстрого и постепенного нападения.

Тема 2.5. Учебная игра

По заданию тренера-преподавателя на отработку командных действий.

Тема 2.6. Интегральная подготовка

Тема 2.7. Контрольные испытания

1. Тестирование по ТП по темам УП.
 2. Тестирование по ОФП:
 - 2.1. Бег 30 м/с.
 - 2.2. Прыжки в длину с места.
 - 2.3. Выпрыгивание вверх с места с замахом рук.
 - 2.4. Отжимание от пола.
 - 2.5. Челночный бег 3 x 10 м.
 - 2.6. Бег 1 000 м.
 3. Тестирование по ТТП.
 - 3.1. Удар на дальность по неподвижному мячу.
 - 3.2. Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 метров из трёх попыток.
 - 3.3. Введение мяча на отрезке 20 метров.
 - 3.4. Жонглирование мячом ногами.
 - 3.5. Удар на точность.
- Для вратарей:
- удары по мячу ногой с рук на дальность;
 - доставание подвешенного мяча кулаком прыжке;
 - бросок мяча на дальность.

Тема 2.8. Инструкторская и судейская практика

Организация занятия в группе, разминки перед соревнованиями, оказание помощи тренеру-преподавателю в организации учебно-тренировочного процесса. Выполнение на соревнованиях функции помощника судьи, секретаря.

Тема 2.9. Участие в соревнованиях городского, районного и регионального уровней

Методическое обеспечение.

1.4 Формы аттестации.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, *в форме выполнения контрольных упражнений (сдача нормативов) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний (через собеседование).*

Теоретическая подготовка.

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

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся в виде сдачи контрольных нормативов.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- сгибание - разгибание рук в упоре лёжа;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;
- челночный бег 3 x 10 м.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Тестирование проводится в мае и ноябре текущего года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешным моментом в его обучении.

Техническая подготовка.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями (нормативами) и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (9-14 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на футбольной площадке;
- понимать где «свои» и «чужие» ворота;
- играть с увеличением количества ворот;
- ориентироваться, когда на футбольной площадке 3-4 одновременно играющие команды;
- играть на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- играть на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;

- играть на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- играть на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот;
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники);
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём;
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра;
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атакующим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции.

К концу обучения на **вводном уровне** учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам футбола.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками в игре в футбол.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.

8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. У детей повышается уровень функциональной подготовки.

К концу обучения на **ознакомительном уровне** учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (учатся занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают инструкторскую практику.
13. У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.
14. Появляется мотивация к тренировочной деятельности.

К концу обучения на **базовом уровне** учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры, приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
5. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Осуществляют практику судейства соревнований.
10. У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья учащихся) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;
- промежуточный контроль, (за подготовленностью – формирование умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры - соревнования, товарищеские встречи.

Оценочные материалы

Предельные значения баллов по итогам тестирования по ОФП, СФП и ТТП для перевода обучающихся на следующий этап обучения

Характеристика показателей	Общее количество баллов по четырем тестам (по выбору) по ОФП/СФП и двум тестам (по выбору) по ТТП
Учащийся отлично овладел знаниями и практическими умениями, переведен на следующий этап подготовки	29* - 22 баллов
Учащийся в достаточной степени овладел знаниями и практическими умениями, переведен на следующий этап подготовки	21 – 14 баллов
Учащийся частично овладел знаниями и практическими умениями, переведен на следующий этап подготовки при условии положительных баллов	13 – 6 баллов
Учащийся частично овладел знаниями и практическими умениями, условно допущен к повторному обучению на данном этапе подготовки или отчислен	ниже 6 баллов

* при высоких показателях тестирования (29 баллов) обучающийся по решению Педагогического Совета при рекомендациях тренера-преподавателя и медицинского работника может быть переведен на подготовку по Предпрофессиональной программе

Оценка общих и специальных физических способностей в форме тестирования.

Оценка производится по пяти тестам:

Тест 1-2. Бег 15 м – 5-6 лет. Бег 30 м – 7-12 лет.

Для оценки скоростных качеств, проводят на прямом отрезке спортивного зала с фиксированием результата секундомером.

Тест 3. Прыжок в длину с места.

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

И.п. узкая стойка «ноги врозь», руки вверх испытуемый приседает и выполняет прыжок с двух ног на две в глубокий присед. Толчок ног и махи рук - максимальные. Замеряется результат по последнему касанию с точностью до 1 см.

Тест 4. Выпрыгивание вверх с места.

Для оценки прыгучести. Испытуемый стоя боком к вертикальной разметке касается измерительной шкалы (данные фиксируются), а затем выполняет с места с замахом рук несколько прыжков поочередно (три прыжка). Засчитывается разница в касании руки разметки в прыжке и стоя.

Тест 5. Отжимание.

Для оценки силы. Отжимания выполняются от пола, руки на ширине плеч ладонями вниз, локти вдоль тела. Угол сгиба в локтевом суставе 45 градусов.

Тест 6. Челночный бег 3 x 10 м.

Для оценки скоростной выносливости. В спортивном зале на расстоянии 10 м наносятся две линии параллельно друг другу. Тестируемый встает в положение высокого старта с одной стороны. По команде «Марш» добегают до второй линии и, касаясь ее стопой, возвращаются бегом к первой. И так повторяется три раза. Последнюю линию тестируемый пересекает на максимальной скорости без остановки. Задание выполняется с максимальной скоростью. Время засекается с точностью до 0,1 сек

Тест 7. Бег 1000 м.

Для определения показателей выносливости.

1.4.1 Общая и специальная физическая подготовка

	Тесты	баллы	Спортивно-оздоровительный этап		
			5-6 лет	7-9 лет	10-12 лет
1	Бег на 15 с высокого старта, с	5	3.5	-	-
		4	3.6	-	-
		3	3.7	-	-
		2	3.8	-	-
		1	3.9	-	-
2	Бег 30 м, с	5	-	6.1	4.8
		4	-	6.2	4.9
		3	-	6.3	5.0
		2	-	6.4	5.1
		1	-	6.5	5.2
3	Прыжки в длину с места, см	5	140	160	200
		4	135	155	190
		3	130	150	180
		2	125	145	170
		1	120	140	160
4	Прыжок вверх с места с взмахом рук, см	5	12	21	27
		4	10	19	25
		3	8	17	23
		2	6	15	22
		1	4	12	20
5	Отжимание	5	-	17	23
		4	-	14	21
		3	-	11	19
		2	-	9	17
		1	-	7	15
6	Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9.8	9.1	8.6
		4	10.2	9.5	9.0
		3	10.6	10.1	9.4
		2	11.0	10.6	9.8
		1	11.4	11.1	10.2
8.	Бег 1000 м	5	-	-	4.20
		4	-	-	4.45
		3	-	-	5.15
		2	-	-	5.30
		1	-	-	5.45

1.4.2 Техничко-тактическая подготовка

Тест №1. Удар на дальность по неподвижному мячу

Удар на дальность в десятиметровый коридор. К оценке берется сумма показателей лучших попыток левой и правой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. Даются две попытки каждой ногой.

Тест № 2. Ведение мяча на отрезке 20 метров.

Ведение мяча, обегая стойки, расположенные друг от друга на расстоянии 4 метра. Длина дистанции 20 метров. Ведение туда и обратно. Время засекается по ручному секундомеру.

Тест №3. Жонглирование.

Жонглирование выполняется строго по схемам для каждой возрастной группы, касание мяча оценивается в 1 балл. 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.

Тест № 4. Удар на точность.

Выполняются правой и левой ногой с расстояния в заданную часть (коридор) ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

В таблицах представлены контрольные нормативы в следующих тестах

Спортивно-оздоровительная группа 6-7 лет

№	Тесты	оценка
1	Ведение мяча на отрезке 20 м	ВЫПОЛНЯЕТСЯ БЕЗ ОЦЕНКИ
2	Жонглирование мячом ногами	

Спортивно-оздоровительная группа 8-9 лет

№	Тесты	баллы				
		5	4	3	2	1
1	Удар на дальность по неподвижному мячу, м	40	35	30	25	20
2	Ведение мяча на отрезке 20 м, с	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0
3	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	25	20	15	10	5

Спортивно-оздоровительная группа 10-12 лет

№	Тесты	баллы				
		5	4	3	2	1
1	Удар на дальность по неподвижному мячу, м	50	45	40	35	30
2	Ведение мяча на отрезке 20 м, с	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5
3	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	30	25	20	15	10
4	Удар на точность правой/левой ногой с 11-ти метровой отметки в заданную часть ворот	10-9 раз из 10	8-7 раз из 10	6-5 раз из 10	4-3 раз из 10	2-1 раза из 10

3.3 Методические материалы

Методические рекомендации по объему и содержанию учебных тем.

Теоретическая подготовка

(для всех возрастных групп спортивно-оздоровительного этапа).

1. Правила техники безопасности.
Правила поведения на футбольном поле. Оказание первой медицинской помощи при получении травмы на тренировке или во время игры.
2. Правила игры в футбол: права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
3. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, другие спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, вы-

носливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы: статическую силу (способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы), динамическую силу (способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц); взрывную силу (способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах)).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Быстрота - способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знако-

мые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.
4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечнососудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств.

Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость - это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.

2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика гибкости.
2. Физиологические характеристики гибкости.
3. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости):
 - упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении;
 - упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
 - упражнения для туловища;
 - упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;
 - упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
 - упражнения с сопротивлением;

- упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления
- 2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты):
 - упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;
 - упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении;
 - упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
 - упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания;
 - упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяду;
 - упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
- 3. Акробатические упражнения (развитие ловкости):
 - кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков;
 - перекаты и перевороты.
- 4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы):
 - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию;
 - эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- 5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):
 - бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.;
 - кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег;
 - прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега;
 - много скоки. Пятикратный прыжок с места.
- 6. Спортивные игры:
 - ручной мяч;
 - баскетбол;
 - волейбол;

- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время тренировочных занятий, игры в футбол. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Техническая подготовка:

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Техническая подготовка

Приёмы игры	СОЭ (ввод- ный)	СОЭ (ознако- митель- ный)	СОЭ (базо- вый)
Бег с мячом по прямой	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника	+	+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача с лёта		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки	+	+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полёта	+	+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	
Ведение мяча с даром	+	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара головой в падении		+	+
Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Игра головой в обороне		+	+
Игра головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи	+	+	+
Передача мяча в движении назад удар партнёру			
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+

Финт «ложный замах на удар»	+	+	+
Финт «ложная остановка»	+	+	+
Финт «пробрось мяч»	+	+	+
Финт «уход с мячом»	+	+	+
Финт «выпад в сторону»	+	+	+
Финт «оставь мяч партнеру»	+	+	+
Финт «переступание через мяч»	+	+	+
Упражнения для вратаря			
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди	+	+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

Особенности обучения техническим приёмам:

В группах СОЭ (вводный) обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах СОЭ (ознакомительный) обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными навыками.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В группах СОЭ (базовый) возрастает объем упражнений технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого ребенка с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка:

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

Важно научить занимающихся (9-14 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, предвидеть замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

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

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения:

- индивидуальные действия без мяча (правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча);
- индивидуальные действия с мячом (целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации);

- групповые действия: уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

2. Тактика защиты:

- индивидуальные действия (правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»; выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча; умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом);
- групповые действия (противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций);
- тактика вратаря (уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот; ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот).

Тактическая подготовка

Тактика нападения	СОЭ (вводный)	СОГ (ознакомительный)	СОГ (базовый)
Открывание для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные	+	+	+
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча	+	+	+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника	+	+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			+

Тактика защиты	СОЭ (вводный)	СОГ (ознакомительный)	СОГ (базовый)
Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения	+	+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки	+	+	+
Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате	+	+	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+	+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+	+
Организация атаки при вводе мяча в игру	+	+	+

Особенности методики тактической подготовки:

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

Особенности методики на данном этапе требуют:

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки для всех возрастных групп СОЭ:

- индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча;
- индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом;
- групповые технические действия в защите и в нападении.

Темы теоретической подготовки тактика нападения:

- индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков);
- индивидуальные тактические действия с мячом;
- групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11 x 11).

Темы теоретической подготовки тактики защиты:

- индивидуальные тактические действия;
- групповые тактические действия;
- тактика тактических действий вратаря.

Игровая подготовка (для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков учащихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине футбольного поля, либо на всем поле. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне футбольного поля проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 минут только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания:

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2 - 3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ве-

дения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10 - 15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы: основы игры в футбол (владение мячом, командные действия, игра в нападении и защите, игра вратаря); установка на игру и разбор её проведения (значение предстоящей игры, анализ игры всей команды и отдельных игроков, причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи).

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, волейбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки для всех возрастов:

- методы организации подвижных игр, эффективность игровых действий, правила и организация игр;
- виды спортивных игр, значение спортивных игр при подготовке юных футболистов, правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.);
- виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.), особенности организации проведения эстафеты.

Инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Провести судейство учебных игр на футбольном поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки для всех возрастов:

- правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу;
- основы планирования учебных занятий и составления конспектов;
- особенности организации тренировочных занятий.

Соревнования.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые (проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу).
2. Межгрупповые (среди групп СДЮШОР соответствующих возрастов).
3. Муниципальные и региональные.

3.4 Материально-техническое и кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие:

- высшее специальное образование;
- опыт работы с детским коллективом;
- квалификационную категорию или прошедшие специальные курсы повышения квалификации;
- обладающие знаниями и практическими умениями по виду спорта футбол и стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, футбольная мини – площадка, футбольное поле с искусственным покрытием, спортивное оборудование:

Инвентарь:

футбольные ворота	2 шт.
футбольные мячи (№3,4)	20 шт.
стойки футбольные	10 шт.
скакалки	20 шт.
мяч волейбольный	2 шт.
жгуты, экспандеры	по 4 шт.
фишки переносные	20 шт.
манишки	20 шт.
мячи мини-футбольные	10 шт.

3.5 Список литературы для учащихся и педагогов.

1. Веревкин М.П. Мини футбол на уроке физической культуры. «ТВТ Дивизион», 2012 г.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.:«Олимпия. Пресс», 2010 г.
3. Дангворд Ричард, Миллер Дж. Футбол для начинающих. – М.:«А.С.Т. «Астрель», 2015 г.
4. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). – М.:«А.С.Т. Астрель», 2014 г.
5. Денни Милке. Футбол. Основы игры. – М.:«А.С.Т. «Астрель», 2007 г.
6. Железняк Ю.Д., Савин В.И., Портнов Ю.М., Лексанов А.В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Из-во «Academia», 2014г.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: «Олимпия Пресс», 2013 г.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Эпас Н.Ц. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. – М.:«Терра-Спорт», 2012г.
9. Лях В.И. Мой друг физкультура. - М.: «Просвещение», 2005 г.
10. Малькольм К. Сто одно упражнение для юных футболистов. - М.:«А.С.Т. Астрель». 2012 г.
11. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Из-во «Советский спорт», 2015 г.
12. Орджоникидзе З.Г. Физиология футбола. - М.:«Человек», 2013 г.
13. Пантлеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей. – М.: «Феникс», 2014 г.
14. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России). -М: «Советский спорт», 2004 г.
15. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Из-во «Советский спорт», 2013 г.
16. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренировки.- М.:«Олимпия Пресс», 2012 г.
17. Сассо Э. Футбольный тренер. – М.:«Терра-Спорт», 2010 г.
18. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений -М.: «Физкультура и спорт», 2012 г.
19. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: «Феникс» Шико, 2007 г.
20. Швыдов И.А. Футбол в школе. – М.: «Терра-Спорт», 2012 г.