

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района
Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»

Т.В. Барбарич
«10» августа 2020 г.



принята
педагогическим советом
Протокол № 1
от «10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 5-10 лет
Срок реализации: 2 года

Павлов Павел Адольфович,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020 год

Содержание программы.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи.....	7
3. Содержание программы.....	9
- учебный план 1 года обучения;	
- учебный план 2 года обучения;	
- содержание учебного плана 1, 2 года обучения	
4. Планируемые результаты 1,2 года обучения.....	11
5. Календарный учебный график 1,2 года обучения.....	12
6. Условия реализации программы.....	15
7. Формы аттестации.....	16
8. Оценочные материалы.....	17
9. Методические материалы.....	18
10. Список информационных источников	29
Приложения	

1. Пояснительная записка.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФУТБОЛ» имеет ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11)

Актуальность программы: футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля,

спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Отличительные особенности программы.

Программа разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Губа В. П., Квашук П. В., Краснощеков В. В., Ежов П. Ф., Блинов В. А.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» создана для обучения игре в футбол, повышения уровня функциональных возможностей обучающихся, воспитания у них морально – волевых качеств. Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, футбол способствует физической закалке, укреплению здоровья обучающихся. Набор детей для обучения по данной программе, осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Адресат программы. Возраст обучающихся 5-10 лет, формируются объединения одновозрастные или разновозрастные от 13 до 25 лет.

Форма обучения- очная.

Объём и сроки реализации программы, режим занятий.

Программа рассчитана на два года обучения, по 72 часа в учебном году. Занятия проводятся раз в неделю по 2 часа, час - 45 мин.

Количество часов по каждой теме может добавляться или сокращаться за счёт содержания, изменяться последовательность разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

2. Цели и задачи.

Цель: формирование здорового образа жизни, развитие мотивации к занятиям футболом.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; приемов игры в футбол, тактическим особенностям игры;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность воспроизведения и

дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубления представления о футболе, мини-футболе, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, футболом в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения.

№ п/п	название темы	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Общая физическая подготовка.	2	19	21
2	Специальная физическая подготовка	-	10	10
3	Техническая подготовка	-	10	10
4	Тактическая подготовка	-	10	10
5	Теоретическая подготовка	-	4	4
6	Приемные и переводные нормативы	-	2	2
7	Учебные и тренировочные игры	-	10	10
8	Участие в соревнованиях	-	5	5
	всего часов	2	70	72

Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	название темы	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Общая физическая подготовка.	2	19	21
2	Специальная физическая подготовка: команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем	-	10	10
3	Техническая подготовка	-	10	10
4	Тактическая подготовка	-	10	10
5	Теоретическая подготовка	-	4	4
6	Приемные и переводные нормативы	-	2	2
7	Учебные и тренировочные игры	-	10	10
8	Участие в соревнованиях	-	5	5
	всего часов	2	70	72

Содержание учебного плана 1 и 2 года обучения.

Теоретическая подготовка:

1. Спорт в России. Развитие футбола в России. Гигиена. Общее понятие о гигиене (2 часа)
2. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом (2 часа)

Общая физическая подготовка

1. Развитие быстроты (2 часа)
2. Развитие ловкости (2 часа)
3. Развитие силы (2 часа)
4. Развитие гибкости (2 часа)
5. Развитие выносливости (2 часа)
6. Строевые упражнения: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами (2 часа)
7. Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища (2 часа)

8. **Общеразвивающие упражнения с предметами:** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) 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 (2 часа)
9. **Акробатические упражнения:** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега (2 часа)
10. **Подвижные игры и эстафеты** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию (2 часа)
11. **Развитие быстроты и ловкости** (1 час)

Специальная физическая подготовка:

1. **Упражнения для развития быстроты:** Упражнения для развития стартовой скорости (2 часа)
2. **Упражнения для развития быстроты:** По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии (2 часа)
3. **Упражнения для развития быстроты:** По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: из приседа, широкого выпада (2 часа)
4. **Упражнения для развития быстроты:** По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: сидя, лежа (2 часа)
5. **Упражнения для развития быстроты:** По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: подпрыгивания или бега на месте (2 часа)

Техническая подготовка:

1. **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед перекрестным и приставным шагом (2 часа)
2. **Техника передвижения.** Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости (2 часа)
3. **Техника передвижения.** Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево (2 часа)
4. **Техника передвижения.** толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега (2 часа)

5. Для вратарей: прыжки в сторону с падением «перекатом» (2 часа)

Тактическая подготовка:

1. Схема 3X1 (2 часа)
2. Схема 2X1 (2 часа)
3. Тактика быстрого прорыва (2 часа)
4. Игра в защите (2 часа)
5. Игра в нападении (2 часа)

Участие в соревнованиях.

1. Правила соревнований (1 час)
2. Соревнования по мини-футболу (игра навывлет) (2 часа)
3. Соревнования (круговой турнир) (2 часа)

Приемные и переводные нормативы.

1. Бег 30 метров, прыжок в длину, в высоту с места, бег 1 км (2 часа)

Дополнения к содержанию учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию.

2. Физическая подготовка (для всех возрастных групп).

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) 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 вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. 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 цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед перекрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. 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, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка 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 внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также

меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Специальная подготовленность.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5x30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

4. Планируемые результаты

- снижение уровня заболеваемости детей
- формирование здорового образа жизни учащихся
- укрепление здоровья
- участие в общешкольных, муниципальных и областных мероприятиях

- умение учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- овладение основами техники футбола
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.)
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

5.Календарный учебный график (1 год обучения)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	29.05.2021	36	72	2 час в неделю

№	Разделы /даты занятий	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			Форм а занят ий	Форм а конт роля			
1.	Общая физическая подготовка	2	1		2							2	2	Игра	Вход ной			
2.	Специальная физическая подготовка				2			2				2		Игра				
3.	Техническая подготовка Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.			2			2			2		2		Игра				
4.	Тактическая подготовка Перемена направления движения строя. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с			2			2			2				Игра				

№	Разделы подготовки/даты занятий	январь			февраль			март			апрель			май			Форма занятий	Форма контроля
																	Игра	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны повороты, вращения туловища.	1	2		1	1	1				1	1	1	1	2		Игра	
2.	Специальная физическая подготовка. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими	2			2												Игра	

5.Календарный учебный график (2 год обучения)

		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				Форма занятия	Форма контроля			
№	Разделы подготовки/даты занятий																					
1.	Общая физическая подготовка	2	2				2	2					2	2			Игра	Входной				
2.	Специальная физическая подготовка			2					2						2		Игра					
3.	Техническая подготовка				2					2		2				2	Игра					
4.	Тактическая подготовка				2						2					2	Игра					
5.	Теоретическая подготовка																2	Игра				
6.	Приемные и переводные нормативы																	Игра				
7.	Учебные и тренировочные игры						2											Игра				
8.	Участие в соревнованиях																	Игра				
9.	Инструкторская и судейская практика																	Игра				
10.	Восстановительные мероприятия																	Игра				
11.	Общее количество часов																					

		январь	февраль	март	апрель	май	Форм	Форм
--	--	--------	---------	------	--------	-----	------	------

№	Разделы подготовки/даты																	а занят ия	а конт роля	
1.	Общая физическая подготовка	2	2			2	2	2						1				Игра	Промежуточный	
2.	Специальная физическая подготовка			2					2									Игра		
3.	Техническая подготовка									2								Игра		
4.	Тактическая подготовка										2	2						Игра		
5.	Теоретическая подготовка												2					Игра		
6.	Приемные и переводные нормативы																2	Игра		
7.	Учебные и тренировочные игры														2	2	2	2	Игра	
8.	Участие в соревнованиях													1	2	2		Игра		
9.	Инструкторская и судейская практика																	Игра	Итоговый	
10	Восстановительные мероприятия																	Игра		

6.Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение.

- футбольное поле;
- большие ворота (2);
- ворота для мини-футбола (6);

- спортивный зал (8x15);
- спортивный городок;
- футбольные мячи (15);
- спортивный инвентарь и оборудование;
- секундомер, свисток;
- табло;
- маты гимнастические
- стойки для подвески мячей.
- щиты стационарные и переносные для ударов.
- видеоматериалы
- интернет-ресурсы
- оборудование и инвентарь.
- спортивная форма, кроссовки;
- учебные программы

7.Формы аттестации

Контрольные и тестовые упражнения, анкетирование, наблюдение за игрой детей, устный опрос, турниры.

8. Оценочные материалы

Результаты наблюдения, протоколы участия в соревнованиях, тексты контрольных заданий по теоретической подготовке, итоги тематического контроля в журнале.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

контрольное испытание	описание
бег 30.м	Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.
челночный бег	На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По

30 м (5x6 м).	сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
челночный бег 30 м (3x10 м).	Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.
челночный бег 104 м.	Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается
упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот.	Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.
прыжок в длину с места.	Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
отжимание в упоре лежа.	Измерение проводится по общепринятой методике.
бег 300 м.	Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.
тест Купера.	Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

9. Методическое обеспечение.

Формы организации образовательного процесса: беседа, игра, соревнования, занятия фронтальные, поточные, групповые, индивидуальные и круговые тренировки.

Приемы и методы: лекционный, индивидуальная работа, поточный метод, тактические приемы и методы, разбор приемов, устный контроль, объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Дидактические материалы: специализированные журналы и книги, плакаты.

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

- психологическая подготовка.
- воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.
- самоконтроль своего поведения в соревнованиях.
- правила игры, соревнования и системы их проведения.
- детальное изучение правил игры и пояснений к ним, руководство игрой.
- положение о соревнованиях, работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.
- теоретические сведения
- экипировка футболиста.
- знать существующие разновидности ударов ногой;
- тактику, технику, правила соревнований по футболу.
- практический материал
- обучение элементам игры в футбол.
 - применение тактических приёмов на практике.

11.Список информационных источников

Список литературы

1. Футбол. Примерная программа. Москва, Советский спорт, 2010г.
2. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Теория и методика футбола. Том1. Техника игры. - М.: ТВТ Дивизион, 2008г.
3. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Теория и методика футбола. Том1. Техника игры. - М.: ТВТ Дивизион, 2008г.
4. А.Г.Грецов. Лучшие упражнения для сплочения команды. 2006г.
5. Футбол для начинающих. Практический курс. Москва, 2003г.
6. С.Голомазов, Б. Нарва. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. Москва, 1994г.
7. Л.Семенов. Определение спортивной пригодности детей и подростков. Москва, 2005г. Петри Х. Футбол. Москва, 2002г.
8. Правила игры в футбол. Москва, 2004г.

Приложения

Тренировочные задания для совершенствования физической, технической и игровой подготовленности

1. Техничко-тактическая подготовка полевых игроков .

Задание 1 (перемещения)

- Занимающиеся выполняют бег от линии ворот до средней до средней линии поля зигзагообразно с поворотом в центре на 180 градусов и последующим ускорением по прямой на 8-10 м
- Занимающиеся упражняются в парах. Головной игрок задает скорость и направление бега. Ведомый игрок повторяет его действия.

- Занимающиеся выполняют бег спиной вперед с обеганием препятствий, расставленных по одной линии в произвольном порядке.
- Занимающиеся принимают защитную стойку и устремляются от средней линии поля спиной вперед к линии ворот, делая акцент на «уступающий» шаг. Назад они возвращаются лицом вперед, делая акцент на «приближающийся» шаг.
- Занимающиеся упражняются в парах. Один из них – защитник , другой – нападающий. Первый , встав пред нападающим принимает защитную стойку. Нападающий движется на него с мячом, заставляя отступать и передвигаться в защитной стойке в тех направлениях, которые избираются атакующим. Выполнив упражнение, занимающиеся меняются ролями.
- То же, но действия защитника усложняются. Он убирает руки за спину (левая рука держит правую под локоть). Это дает возможность защитнику хорошо прочувствовать , насколько важна правильная «работа» ног при опеке соперника
- Занимающиеся упражняются в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, они начинают передвигаться в этом положении активно работая руками и стараясь осалить партнера, коснувшись рукой его голени.

Задание 2 (удары по мячу ногой и прием мяча)

1. На площадке размечается круг диаметром 10-22 м. Один из игроков занимает позицию в центре круга. Несколько его партнеров встают равномерно по кругу. Центральной поочередно посылает мяч низом каждому. Принимающий мяч делает шаг вперед, принимает мяч под подошву и последующим ударом внутренней стороной стопы посылает его также низом центральному и т.д
2. То же , но игроки передвигаются по кругу в одном направлении, а центральной посылает мяч низом на ход бегущему. Последний приняв мяч внутренней стороной стопы дальней ногой , вторым касанием возвращает его

центровому. При выполнении удара внешнее плечо бегущего игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону центрального.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Каждый партнер имеет по мячу. Встав в 4-6 шагах друг от друга, они одновременно низом внутренней стороной стопы посылают мяч партнеру, принимая мяч от него под подошву, и т.д. При выполнении передач игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались.

4. На площадке изображается круг диаметром 10-13 м. Несколько занимающихся располагаются по кругу. Один из них имеет мяч, он выполняет передачу одному из партнеров и прибегает на его место; тот в свою очередь, выполняет аналогичное действие и т.д. Передачи выполняются в одно касание.

5. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока, имея по несколько мячей, располагаются на флангах. Они поочередно с угловых секторов выполняют передачи низом своему партнеру, который занимает позицию на 10-метровой отметке. Тот сходу направляет мяч в цель по катящемуся мячу внутренней или внешней частью подъема.

6. Занимающийся обводит 4 стойки, расставленные через каждые 2 м. и с 7-8 м посылает мяч в заданную часть ворот. Мяч посылается в цель условленным способом (носком, внутренней или внешней частью подъема, ударом-броском стопой).

7. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры занимают позицию по одной линии в 12 – 14 шагах друг от друга. Посередине этой линии из стоек устанавливаются ворота шириной 1,5 м. Партнеры поочередно резаными ударами посылают мяч друг другу так, чтобы при полете он огибал ворота.

8. На 10-метровой отметке игрового поля устанавливаются стойка высотой 2 м. В середине штрафной площади чертится круг диаметром 2 м. Игрок с мячом, заняв позицию на 10-метровой отметке другой половины поля, ведет мяч вперед. Пройдя центральный круг, он ударом-броском стопой по высокой траектории через стойку посылает мяч в обозначенный круг.

9. Занимающиеся упражняются в тройках. Один из них встает в 7-8 шагах напротив ворот. Его партнеры, заняв позицию у угловых секторов, поочередно ударом-броском стопой поочередно посылают первому мячи так, чтобы не пускались впереди и чуть сбоку от него. Задача этого игрока – послать мяч боковым ударом с лёта. Периодически партнеры меняются ролями с бьющим игроком.

10. Занимающиеся упражняются в парах. Позади одного из них один на другой уложено несколько матов. Его партнер с мячами встает в 2-3 шагах лицом к нему. Он набрасывает мяч первому по крутой траектории. Когда мяч опускается до уровня головы первого, тот выполняет удар через голову, приземляясь на маты. Периодически занимающиеся меняются ролями.

11. Занимающиеся упражняются в парах. Первый игрок занимает позицию на 6-метровой отметке спиной к воротам. Второй игрок, встав в 12-15 шагах от ворот лицом к партнеру, ударом броском стопы посылает мяч по крутой траектории так, чтобы он опускался прямо ему на голову. Тот ударом слета через голову старается попасть в ворота. Периодически занимающиеся меняются ролями.

12. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры размещаются по треугольнику со сторонами 6-8 шагов. Первый игрок набрасывает мяч второму, который принимает отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы и отыгрывает его второму и т.д. При бросках мяча по часовой стрелке прием мяча осуществляется внутренней стороной стопы левой ногой, а передача мяча правой ногой. При бросках мяча против хода часовой стрелки прием осуществляется правой ногой, а последующий удар левой.

13. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры занимают позиции в 8 – 10 шагах друг от друга. Первый выполняет удар-бросок по мячу стопой так, чтобы тот опускался перед партнером. Последний в прыжке принимает мяч внутренней стопой стопы и, приземлившись, ударом-броском стопой направляет мяч первому и т.д.

14. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры поочередно с 10-12 шагов направляют мяч друг другу ударом с полуплета, выполняя прием мяча грудью. Вариант: то же, но прием мяча грудью осуществляется с поворотом на 45 градусов (влево или вправо).

Задание 3 (удары по мячу головой)

1. Занимающийся с мячом встает в 2-3 шагах от стенки. Подбросив мяч над собой, он отклоняет туловище и голову назад и напрягает мышцы спины и шеи. Затем резким движением туловища и головы наносит удар серединой лба посередине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленных суставах, выпрямляются одновременно с ударом по мячу.

2. Занимающиеся упражняются в парах. Первый игрок садится лицом к партнеру, стоящему перед ним в 2-3 шагах с мячом в руках. Партнер мягко набрасывает мяч на первого так, чтобы он опускался перед его лицом. Отклонив туловище и голову, сидящий игрок резким движением туловища и головы наносит удар серединой лба по мячу.

Периодически занимающиеся меняются ролями. Вариант: то же, но первый игрок выполняет удары головой из положения сидя на коленях. В этом положении он не может использовать при ударе ноги и вынужден энергично включать в действие мышцы туловища.

3. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока встают в 6-7 шагах друг против друга. Третий, заняв позицию между ними, набрасывает мяч верхом одному из крайних. Задача последнего – головой с силой направить мяч третьему так, чтобы он пролетел над центровым игроком, который в этот момент стоит лицом к адресату. Последний головой посылает мяч центрному. Тот ловит мяч и по высокой траектории возвращает его третьему. Третий головой посылает мяч через центрального первому и т.д. Периодически крайние игроки меняются ролью с центровым.

4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 6-7 шагах друг от друга. Между ними находится барьер. Первый игрок набрасывает мяч по крутой траектории так, чтобы второй, разбежавшись, перепрыгнул барьер и в полете ударом головой возвратил мяч подающему. После этого партнеры меняются ролями.

5. Занимающиеся упражняются в парах. Первый игрок занимает позицию на 6-метровой отметке. Второй, встав в 10-12 шагах от него, посылает партнеру ударом-броском стопой мяч по высокой траектории так, чтобы тот в прыжке головой отбивал мяч к боковой линии.

6. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока встают рядом в середине штрафной площади. Третий, встав в 6-8 шагах от них, руками набрасывает мяч по крутой траектории примерно на 6-метровую отметку. Задача игроков, занявших позицию в штрафной площади, - с разбега в прыжке в борьбе с соперником головой отбить мяч подающему. Периодически подающий меняется ролью с одним из игроков, находящихся в штрафной площади. Вариант: то же, но мяч посылается на 6-метровую отметку ударом-броском стопой.

7. Занимающийся в броске наносит удар головой по мячу, подвешенному на высоте 90-100 см. Приземление происходит сначала на мат, а затем – на поверхность игрового поля. Внимание обращается на амортизирующее приземление бьющего на руки с последующим перекатом на грудь, живот и бедра. Вариант: то же, но мяч для удара набрасывается партнером, занявшим позицию перед бьющим игроком или сбоку от него.

Задание 4 (ведение мяча и финты)

1. Занимающийся выполняет ведение мяча по кругу диаметром 2 м. По ходу часовой стрелки ведение осуществляется внешней частью подъема правой ноги, а против хода часовой стрелки – внешней частью подъема левой ноги. Вариант: то же, но ведение мяча по ходу часовой стрелки осуществляется внутренней частью подъема левой ноги, а против хода часовой стрелки – внутренней частью подъема правой ноги.
2. Занимающиеся выполняют ведение мяча по «восьмерке», обводя две стойки, расположенные в трех шагах друг от друга. Вокруг первой стойки ведение осуществляется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги. При пересечении линии, соединяющей обе стойки, происходит смена бьющей ноги, а ведение осуществляется вокруг второй стойки против хода часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги и т.д. Вариант: то же, но при пересечении линии, соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, а ведение вокруг второй стойки осуществляется уже внутренней частью подъема
3. Занимающиеся выполняют ведение мяча подошвой по кругу диаметром 2-3 м по ходу часовой стрелки – правой ногой.
4. Занимающиеся упражняются в парах. Один из партнеров осуществляет ведение мяча подошвой, а второй оказывает ему сопротивление. Ведение осуществляется дальней ногой от отбирающего игрока.
5. Занимающийся выполняет ведение мяча по прямой. Периодически он «подтягивает» мяч подошвой под себя, а затем, протолкнув вперед, продолжает движение.
6. Занимающиеся упражняются в парах. Один из партнеров выполняет ведение мяча различными способами в квадрате 8×8 м, а другой стремится отобрать у него мяч. После отбора партнеры меняются ролями.

Задание 5 (отбор мяча)

1. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7-8 шагах друг от друга. Первый ведет мяч на второго, который, в свою очередь, сближается с атакующим и в последний момент осуществляет отбор мяча накладыванием стопы. Периодически занимающиеся меняются ролями. Вариант: то же, но атакующий игрок при сближении с партнером имитирует удар по мячу.
2. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 10 шагах друг от друга. Первый ведет мяч на второго, который сближается с атакующим и стремится выбить мяч у него в тот момент, когда атакующий чуть отпустит его от себя. Периодически занимающиеся меняются ролями.

3. Занимающиеся упражняются в парах, выполняя задание, похожее на предыдущее. Разница лишь в том, что атакующий игрок ведет мяч по прямой, а его партнер приближается к нему сбоку. Как только атакующий игрок отпустит мяч от себя, его партнер стремится выбить мяч в выпаде в сторону. Периодически занимающиеся меняются ролями. Вариант: то же, но игрок, выполняющий роль защитника, сближается с атакующим сбоку-сзади. Уловив момент, он в выпаде выбивает мяч из-под ноги атакующего игрока.

4. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока, передавая мяч друг другу низом, сближаются с партнером. Задача последнего – уловив момент, выполнить рывок и перехватить передачу. Периодически атакующие игроки меняются ролями с игроком, выполняющим функцию защитника.

5. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в затылок друг другу на расстоянии трех шагов. Впереди стоящий начинает ведение мяча из-за средней линии поля в сторону ворот. Его задача – достигнув 10-метровой отметки, нанести удар по воротам, которые защищает вратарь. Задача преследующего игрока – догнать атакующего партнера и помешать ему выполнить удар в цель, используя наиболее целесообразный прием отбора мяча. После каждой попытки партнеры меняются ролями.

Задание 6 (удары по воротам)

1. Несколько занимающихся располагаются в колонну у средней линии игрового поля. Один из игроков с мячами встает между колонной и воротами у боковой линии. Он низом направляет мячи примерно на 10-метровую отметку, а его партнеры поочередно с разбега выполняют удары по катящемуся мячу, стремясь попасть в заднюю часть ворот.

Подающий игрок периодически меняет свою позицию, перемещаясь к другой боковой линии. 2. В 12 – 15 шагах от ворот располагаются в колонну несколько занимающихся. Каждый в руках держит мяч. Их партнер занимает позицию в 8 шагах от ворот, защищаемых вратарем. Игроки поочередно набрасывают мяч верхом своему партнеру. Тот, в свою очередь, набрасывает мяч вправо или влево так, чтобы игрок смог с лета пробить по воротам. Периодически занимающиеся меняются ролями, перемещаясь к другой боковой линии.

3. За 10 – метровой отметкой располагаются в колонну несколько игроков. Их партнер с мячами занимает позицию у одного из угловых секторов. Он посылает мячи в 8 – метровую зону перед воротами по крутой траектории так, чтобы игроки поочередно с разбега наносили удары по воротам с лета. Ворота защищает вратарь. Подающий игрок

периодически переходит с одного углового сектора на другой. Вариант: то же, но вводится второй подающий игрок. Теперь они поочередно выполняют передачи мяча партнерам.

4. Несколько занимающихся располагаются в колонну у средней линии поля. Один из партнеров с мячами занимает позицию рядом, его задача – направлять мячи низом в сторону ворот так, чтобы очередной игрок рывком сумел достать уходящий мяч и выполнил удар по воротам, защищаемым вратарем. Периодически занимающиеся меняются ролями с подающим партнером.

5. Несколько занимающихся располагаются в колонне в зоне пересечения боковой и средней линии игрового поля. Каждый имеет мяч. Они поочередно ведут мяч вдоль боковой линии. Достигнув специального ориентира (стойка установленная в 7 м от линии ворот и в 3 м от боковой линии), игроки под острым углом низом посылают мяч между дальней стойкой ворот и набивным мячом. Последний ставится в 1 м от этой стойки. Удары выполняются правой ногой. Когда игроки выполняют по 8-10 ударов, упражнение аналогичным способом выполняется на другом фланге. Теперь мяч посылается в цель левой ногой.

6. Колонна занимающихся занимает позицию по середине игрового поля. Нечетные номера имеют по мячу. Первый номер ведет мяч в сторону ворот, второй его преследует, стараясь ему помешать выполнить удар по воротам, которые защищаются вратарем. Так же действуют и остальные занимающиеся. Когда все игроки в колонне выполняют упражнение, партнеры меняются ролями.

7. Упражняются два игрока. На игровом поле, на том и другом фланге, устанавливаются в линии в 2 м от боковой линии по 5 мячей. Расстояние между мячами – 1 м. игрок, стоящий на игровом фланге, с разбега острого угла наносит серию ударов по воротам, защищаемым вратарем. Удары выполняются правой ногой ритмично и быстро. Затем такое же задание на левом фланге выполняет левой ногой его партнер. После этого занимающиеся меняют свои позиции.

8. Занимающиеся образуют 2 шеренги, занимая позиции справа и слева от ворот, на условной линии пересечения границы штрафной площади и линии ворот. Подающий партнер с мячами встает примерно на 10-метровой отметке. Он сильно направляет мяч низом на 6-метровую отметку. Головной игрок правой шеренги делает рывок, стремясь принять мяч спиной к воротам. Развернувшись на 180 градусов, он выполняет удар по воротам, а сам встает в «хвост» своей шеренги.

9. несколько занимающихся располагаются в колонну у средней линии игрового поля. Каждый имеет мяч. Их партнер без мяча занимает позицию на 10-метровой отметке спиной к воротам. Головной игрок ведет мяч в направлении ворот, защищаемых вратарем. Сблизившись с партнером, он посылает ему мяч между ног. Тот, пропустив мяч, разворачивается на 180 градусов, делает рывок за мячом и без обработки наносит удар по воротам. Сам же перебегает в «хвост» колонны. А его место занимает головной игрок и т.д.

10. Упражняются двое игроков. Третий подает звуковой сигнал. Занимающиеся занимают позицию в 12-14 шагах от ворот, встав в 3-4 шагах друг от друга. По первому сигналу они выполняют передачу мяча друг другу в одно касание, по второму сигналу игрок, у которого в этот момент находится мяч, устремляется к воротам, защищаемым вратарем, и наносит удар в цель. Его партнер преследует его, пытаясь помешать выполнить задание.

Технико-тактическая подготовка вратарей.

1. Вратарь ложится на живот, держа руки перед собой. Его партнер с 2-3 шагов набрасывает ему мяч над головой. Вратарь ловит мяч, одновременно поднимая ноги вверх.

2. Вратарь, приняв основную стойку, занимает позицию в воротах, повернувшись спиной к партнеру. Последний встает в 5 шагах от вратаря с мячом в руках. По звуковому сигналу партнер бросает мяч в сторону от вратаря. Тот быстро разворачивается на 180 градусов, ловит мяч, возвращает его партнеру и т.д. периодически занимающиеся меняются местами

3. Вратарь надевает специальный пояс. От верхних углов ворот к этому поясу крепятся резиновые ленты. В 3-4 шагах от вратаря занимает позицию его партнер с мячами. Он поочередно низом направляет мячи в разные углы ворот. Вратарь отбивает мячи в выпаде или в шпагате. Периодически занимающиеся меняются ролями.

4. Сидя на полу, вратарь бросает мяч вверх-вперед на 4-5 м. Быстро встав, он выполняет рывок и ловит мяч, не дав ему коснуться пола.

5. Два вратаря продвигаются по площадке в медленном темпе друг за другом. Впереди бегущий держит в руках мяч. Он поочередно набрасывает мячи вперед и в стороны. Второй вратарь, выполнив рывок в сторону опускающегося мяча, ловит его в наивысшей точке и передает партнеру. Периодически занимающиеся меняются ролями.

6. Упражняются три вратаря. Они располагаются в углах треугольника со сторонами 3-4 шага. Каждый в руках держит мяч. По сигналу они одновременно набрасывают мяч над собой и смещаются приставными шагами влево, на место своего партнера. Поймав мяч, они синхронно вновь набрасывают его вверх и смещаются влево и т.д. Периодически занимающиеся меняют направление своих перемещений.
7. Упражняются два вратаря. Они занимают позиции в 4-5 шагах друг против друга, приняв положение приседа. Подбросив мяч вверх, несколько вправо от себя, вратари выполняют кувырок вперед, в сторону подброшенного партнером мяча. Их задача овладеть мячом после отскока от пола.
8. Упражняются два вратаря. Первый занимает позицию лицом к стенке в 1,5 – 2 шагах от нее. Второй вратарь встает позади и несколько сбоку от партнера с мячом в руках бросает мяч на уровне головы в стенку. Задача первого – среагировав на звук отскочившего мяча, овладеть им. Постепенно сила броска увеличивается. Периодически партнеры меняются ролями.
9. Упражняются два вратаря. Они располагаются в 6-8 шагах друг от друга. Первый держит мяч в руках и разворачивается спиной к партнеру. Из стойки ноги врозь он сильно бросает мяч в пол между ног. В этот момент его партнер выполняет кувырок вперед и ловит отскочивший от площадки мяч. После этого занимающиеся меняются ролями и т.д.
10. Упражняются два вратаря. Они располагаются в 12-14 шагах друг от друга. Первый, держа мяч в руках, выполняет кувырок вперед. Встав на ноги он ударом с полулета направляет мяч партнеру. Поймав мяч, тот выполняет аналогичное задание. В ходе выполнения задания занимающиеся должны соблюдать указанную дистанцию.
11. Вратарь встает спиной к стенке в 2-3 шагах от нее. В руках он держит мяч. Наклонившись, он сильно бросает мяч в пол между ног так, чтобы после отскока он попал в стенку. Развернувшись на 180 градусов, вратарь ловит отраженный от стенки мяч и вновь принимает исходное положение и т.д.
12. Упражняются два вратаря, один из них занимает позицию в воротах. Впереди, в 3 шагах от него, сооружаются из набивных мячей малые ворота шириной 2-2.5 м. Партнер вратаря имеет несколько мячей. Он с 8-10 шагов ударом средней силы верхом направляет мяч в ворота. Вратарь ловит мяч и «выкатывает» его в сторону от ворот. В этот момент его партнер посылает мяч низом в малые ворота. Вратарь набегает вперед и в броске старается овладеть мячом и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.

13. Упражняются три вратаря. Один из них занимает позицию в воротах. Двое его партнеров с мячами встают в 4-5 шагах от ворот. Поочередно ударами с полулета они направляют мячи в быстром темпе на стоящего в воротах. Поймав мяч, он быстро возвращает его и т.д. Периодически партнеры меняются ролями с вратарем.
14. Упражняются два вратаря. Первый из них занимает позицию в 2-3 шагах от ворот, расставив пошире ноги. Его партнер, встав в 2-3 шагах напротив первого, ударом ногой направляет мяч низом между ног вратаря так, чтобы тот, развернувшись на 180 градусов, в падении поймал мяч, который оказался у него за спиной. Периодически занимающиеся меняются ролями.
15. В 8-10 шагах от ворот в ряд (параллельно линии ворот) устанавливаются 6-8 мячей. Несколько игроков один за другим с разбега с некоторой паузой наносят удары по воротам. Вратарь старается отбить или овладеть летящими мячами. Первую серию ударов игроки выполняют с одного конца установленного ряда мячей, а следующую – с другого.
16. Упражняются два вратаря. Один из них занимает позицию в воротах. Впереди, в 1,5 шагах от него, устанавливается набивной мяч. В 8-9 шагах от ворот занимает позицию его партнер. Он имеет несколько мячей. Партнер бросает мяч на небольшой высоте так, чтобы вратарь, выбежав из ворот, в броске через набивной мяч овладел им и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.
17. Вратарь занимает место в воротах. За 10-метровой отметкой встают несколько игроков. Каждый имеет мяч. Они поочередно ведут мяч в сторону ворот, стремясь обвести вратаря и забить мяч в ворота. Задача вратаря – выбежать навстречу атакующему игроку и в падении или в броске овладеть мячом как можно ближе к линии штрафной площади. В первой попытке игроки преднамеренно отпускают мяч от себя, давая возможность освоить вратарю данный прием.
18. На игровом поле на различном расстоянии обозначается несколько кругов диаметром 1,5-2 м. Упражняются два вратаря. Один из них занимает место в воротах, а его партнер с 8-10 шагов выполняет удары по воротам. Задача вратаря – овладеть мячом, броском из-за плеча или сбоку направить мяч в тот круг, который укажет его партнер. Периодически занимающиеся меняются ролями.
19. Вратарь занимает позицию в воротах. У боковых линий поля, перед средней линией, в колонну встают две группы игроков. В 7-8 шагах от вратаря встает подающий игрок. Он имеет несколько мячей. Ударом с полулета он посылает мяч в ворота. Вратарь ловит мяч и сделав несколько шагов, из-за плеча или сбоку, направляет его на ходу игроку, стартовавшему из правой колонны, а сам вновь занимает место в воротах. Овладев мячом, который вновь направил ему

подающий, он посылает его на ход игроку в левую колонну и т.д. Задача игроков – пройти к воротам и переиграть вратаря в противоположенных воротах.

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.

1. На ограниченной площадке из стоек сооружаются двое ворот, в которых занимают место вратари. Двое подающих играют против одного защитника. Один из нападающих (а) от своих ворот делает передачу партнеру (б), который выполняет роль стенки. Он набегает на мяч, уводя за собой защитника, и в 1 касание возвращает мяч партнеру поперечной передачей. Выполнив роль стенки, нападающий (б) разворачивается и резко уходит в сторону противоположенных ворот для получения передачи от партнера и т.д. Теперь комбинация разыгрывается в обратном направлении и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.
2. Занимающиеся упражняются в тройках. Один из них выполняет роль нападающего, другой выступает в качестве стенки, а третий - в качестве защитника. Нападающий с мячом идет на сближение с защитником, его партнер движется параллельным курсом. Демонстрируя намерение сыграть с партнером в стенку, нападающий выполняет финт, продолжает движение вперед и наносит удар в цель. Периодически занимающиеся меняются ролями.
3. Двое нападающих играют против 2 защитников. Упражнение проводится на одной половине поля. Задача нападающих – искать возможности для выполнения комбинации «скрещивание» с последующим ударом по воротам, которые защищает вратарь. При выполнении «скрещивания» игрок, владеющий мячом, при сближении с партнером или оставляет мяч последнему или имитирует это действие. Периодически занимающиеся меняются ролями.
4. Занимающиеся упражняются в выполнении комбинации «пропускание мяча». Игроки А и Б встают в 3 шагах друг против друга по, линии параллельной линии ворот (в 7 шагах от нее). Их партнер В занимает позицию с мячом на 10-метровой отметке. Он низом направляет мяч игроку А. Тот, в свою очередь, передает мяч партнеру Б, а тот возвращает его обратно в 1 касание игроку А. Так игроки А и Б выполняют несколько передач. В один из моментов игрок Б, заметив маневр игрока В, неожиданно вместо передачи пропускает мяч между ног. Игрок В, устремившийся за спину партнеру Б, получив мяч, наносит удар по воротам. Ворота защищаются вратарем. Аналогичное действие осуществляет игрок А, если игрок В откроется за его спину. Когда упражнение будет хорошо освоено, вводится защитник, занимающий исходную позицию на 6-метровой отметке, а также четвертый атакующий Г, который должен выполнять такую же функцию, как и игрок В. Периодически занимающиеся меняются ролями.

5. Посередине ворот из набивных мячей сооружаются малые ворота шириной 2м. Занимающиеся, разбившись на пары, встают за средней линией игрового поля. Каждая пара имеет по мячу. Пары поочередно начинают движение к воротам. Обороняющийся

игрок, заняв позицию между воротами и средней линией, пытается помешать продвижению вперед передающих друг другу мяч партнеров. Для этого он постоянно должен выдерживать такую позицию, чтобы игрок владеющий мячом, не смог бы выполнить передачу в сторону открывшегося партнера. Передачи выполняются в одно или в два касания. Задача атакующих – переиграть обороняющегося и забить мяч низом в малые ворота. Периодически атакующие меняются ролями с обороняющимся игроком.

6. Упражнение проводится в квадрате 18 на 18 м. Четверо игроков владеют мячом, стремясь продержат его как можно дольше у себя. Двое водящих стремятся перехватить мяч. Передачи выполняются в одно или в два касания. Когда водящие перехватывают мяч они меняются ролями с двумя соперниками.

7. Упражняются четверо игроков в квадрате 15 на 15 метров. Два игрока владеют мячом, стараясь продержат его как можно дольше у себя. Они играют без ограниченных касаний или в три касания. Водящие должны держать мяч конкретного соперника. При этом тот, кто опекает соперника без мяча, должен стремиться не дать ему выйти на свободную позицию для получения передачи от партнера. Как только водящие овладеют мячом, они меняются ролями с соперниками.

8. Упражнение проводится в квадрате 20 на 20 м. Двое игроков играют против двоих соперников с двумя малыми воротами. Обороняющиеся используют персональную опеку, играя против конкретного соперника. Вариант: то же, но вводится пятый игрок, который поддерживает только атакующих.

9. Четверо атакующих, расположившись за средней линией игрового поля, начинают атаку ворот, которые защищает вратарь и трое обороняющихся. Задача обороняющихся – за счет синхронного перемещения и держания конкретной зоны не дать атакующим произвести удар по воротам. Если атакующим удастся пробить по воротам, они начинают вновь игру от средней линии. Если же обороняющиеся сумели отбить или отобрать мяч, они меняются ролями с атакующими, включив в свой состав одного из них. 10. Четверо полевых игроков и вратарь, расположившись за средней линией поля, начинают атаку ворот, которые защищает противоположенная команда в полном составе. Нападающие стремятся использовать численное преимущество, создаваемое активными атакующими действиями своего вратаря.

Последний стремится завершить атаку сильным ударом и продолжить ее передачей мяча одному из открывшихся партнеров, которые активно перемещаются у ворот соперников. Если атака завершается ударом по воротам, начинают новую атаку из-за средней линии поля. Если же обороняющиеся сумели выбить мяч или овладеть им, то команды меняются ролями.

Темы для изучения в 2019-2020 уч. году (3- ий год обучения)

1. Теоретическая подготовка

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию.

2. Физическая подготовка (для всех возрастных групп).

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. 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.

4. Акробатические упражнения. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты встречные и круговые с метанием цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты...

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Техника передвижения.

Удары по мячу ногой. 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, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка 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.

Результат реализации Программы:

- вовлечение в систему регулярных занятий футболом;
- формирование знаний, умений и навыков в футболе.

Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- уровень освоения основ техники футбола.