

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

Протокол № 1

от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Киреевская ДЮСШ»

Т.С. Нишулин
«30» августа 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ**

для учебно-тренировочных групп

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 11 -17 лет

Уровень: (полное) общее образование

Составители:

Тренер-преподаватель

МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:

Меркулов Д.В.

**Киреевск
2022г.**

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание изучаемого материала.
4. Методическое обеспечение образовательной программы дополнительного образования детей.
5. Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - одна из самых популярных игр в нашей стране.

Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановка, повороты и другие технические и тактические действия. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшение обмена веществ.

Футбол является средством активного отдыха.

Занятия футболом помогают -формировать настойчивость, смелость, решительность, четкость, чувство коллективизма. В систему народного образования футбол включен в программу физического воспитания учреждений дополнительного образования детей.

Главная цель в занятиях футболом приобщение детей к систематическим занятиям поэтапного повышения спортивного мастерства занимающихся.

Программа позволяет последовательно решить задачи физического воспитания занимающихся на протяжении 5 лет занятий футболом в учебно – тренировочных группах 1-5 годов обучения формируя у занимающихся целостное представление о футболе, его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игры в футбол. Программа поможет последовательно решить основные задачи:

- физического воспитания, обучения и совершенствования игры в футбол;
- укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретения знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по футболу;
- развития основных двигательных качеств, усилий и навыков, характерных для занимающихся футболом.

В процессе учебно-тренировочного этапа решаются следующие задачи: совершенствуется физическая подготовленность занимающихся, большое внимание уделяется развитию двигательных качеств, необходимых для овладения техническим мастерством и командной тактикой игры. Техническая и тактическая подготовка ставят своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приёмов, дальнейшее углубление знаний и умений, расширение игровых функции занимающихся, освоение многообразия вариантов тактических приёмов, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Таким образом, в процессе многолетней подготовки юных футболистов как обучение, так и тренировка могут иметь свои определённые задачи, что, однако, не означает, что эти два понятия противостоят друг другу. Напротив, обучение и тренировка

органически связана между собой. Такая же тесная связь существует и между видами подготовки - физической, технической, тактической и психологической.

Главное средство обучения и тренировки юных футболистов разнообразные физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в футбол. Вспомогательные же упражнения делятся на две группы обще подготовительные и специально подготовительные. Первые, в состав которых входят обще развивающие упражнения и гимнастические факторы предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приёмов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления.

В течении учебно-тренировочного процесса: занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами занимающиеся. Каждый должен уметь подготовить заявку, составить таблицу, организовать соревнование.

Педагог должен поддерживать связь с общеобразовательной школой, следить за успеваемостью, держать связь с родителями.

Два раза в год в секции футбола должны проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед в начале занятий. В УТ группе можно проводить самостоятельное теоретическое занятия длительностью до 45 минут. Теоретические сведения - в процессе тренировки.

Практические занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (до 2 м/с), при температуре не ниже 17 °С.

Для эффективности обучения техническим приёмом игры необходимы стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи.

Следует учитывать, что физическая подготовка направлена на развитие физических **способностей** организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. ОФП - предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная - развитие качеств функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки - достижение выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы

соревновании, использовать футбольные мячи.

Обучение технике игры в футболе является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на его отводятся программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого юного футболиста, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы отделение футбола (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом её основную направленность.

Данная программа создает условия для укрепления физического и психического здоровья, интеллектуального и духовного развития личности, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

учебный план МБУ ДО «ДЮСШ»

по футболу на 46 недель для учебно-тренировочных групп

№	Содержание материала	Этапы подготовки	Группы УТ (учебно-тренировочные)				
			1	2	3	4	5
		Год обучения	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	12	12	10	8
		Возраст (лет)	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
		Часы	25	25	25	30	40
1.	Теоретическая подготовка		297	297	315	360	380
2.	Общая физическая подготовка		ПО	110	165	243	265
3.	Специальная физическая подготовка		50	50	75	60	70
4.	Техническая подготовка		30	30	52	67	85
5.	Тактическая подготовка		28	28	38	48	60
6.	Игровая		-	-	-	-	-
7.	Восстановительные мероприятия		-	-	-	-	-
8.	Судейская подготовка и практика		-	-	-	-	-
9.	Контрольные испытания		12	12	20	20	20
10.	Участие в спортивно -массовых мероприятиях		Сог. год. плану	Сог. год. плану	Сог. год. плану	Сог. год. плану	Сог. год. плану
11.	Всего часов в год (мин.)		552	552	690	828	920
12.	Всего часов в месяц (мин).		42	42	60	72	80
13.	Всего часов в неделю		12	12	15	18	20

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Форма проведения занятий	Форма подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, дискуссия, экскурсия и т.п.	Опрос. тестирование
2.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, просмотр видеоматериалов, видеозаписей игр, соревнований и т.п.	Выполнение нормативов технической подготовленности
5.	Контрольные игры и соревнования	Контрольная игра, соревнование	Результаты игр, первенств, товарищеских встреч и т.д.
6.	Контрольные испытания	Зачеты, соревнования	Тестирование
7.	Инструкторская и судейская практика	Учебная практика	Судейство учебно-тренировочных игр
8.	Восстановительные мероприятия	Спортивно-оздоровительный лагерь, туристические походы, экскурсии и т.д.	Тестирование психофизиологического состояния
9.	Медицинское обследование	Наблюдение, осмотр	тестирование

Программный материал для групп специальной физической подготовки (учебно-тренировочного этапа) составлен с учетом основных методических принципов:

- доступности и наглядности;
- последовательности;
- сознательности и активности;
- комплексности.

Разнообразные формы занятий помогают успешнее осваивать новый материал, эффективно закреплять пройденный, прививать любовь и желание к самостоятельным занятиям, повышать интерес к активной творческой деятельности.

Учебно-методический комплекс.

Для занятий футболом необходим следующий инвентарь и оборудование:

- ворота переносные – 2;
- кольца-мишени-4;
- рама с подвесными мячами;
- подвесные мешки;
- щиты тренировочные – 4 ;
- шахматные часы – 1;
- стойки для обводки – 6;
- гимнастическая стенка – 10 пролетов;
- гимнастическая скамейка – 4;

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Физическая подготовка (для всех учебных групп)

Общая физическая подготовка.

Гимнастические построения и перестроения способствуют формированию у занимающихся правильной осанки, воспитанию у них подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение тренера, организованности и согласованности при совместных действиях. Использование этих упражнений позволяет лучше руководить занимающихся во время тренировки, быстро размещать их для занятий гимнастикой и игрой.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, флаг, дистанция, интервал, размыкание, противоход и др. Предварительная исполнительная части команд. Виды строя – в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Основная стойка. Перестроения. Действия в строю. – На месте и в движении. Расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом бегом.

ОФП – направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие физических способностей, повышение работоспособности организма.

Общеразвивающие упражнения – способствуют общему физическому развитию. Незаменимы при обучении занимающихся глубокому дыханию и при формировании правильной осанки.

При составлении комплексов следующие требования:

- а. упражнения должны быть доступными; последовательный переход от простых к более сложным;
- б. нагрузка должна постепенно возрастать;
- в. упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- г. подбор упражнений должен проводиться по принципу чередования для различных мышечных групп;
- д. должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки.

Гимнастические упражнения.

Гимнастика - важная составная часть физической подготовки, хотя футболисты не очень ее любят. Гимнастические упражнения на координацию, силу, растягивание делают занимающегося более подвижным ловким. Футбол требует огромной подвижности в суставах. Регулярные и целенаправленные занятия гимнастикой также вызывают и развивают у ребят понимание и чувство движения.

Гимнастические упражнения подразделяются на группы:

- прыжки
- упражнения на растягивание
- силовые упражнения
- упражнения на расслабление

Упражнения подбирать последовательно (сверху вниз): шея, плечевой пояс, грудь, спина, бедро, голень, ступни.

1. Основные исходные положения (для ног; для рук).
2. Упражнения для формирования осанки (с предметами и без предметов, танцевальные упражнения).
3. Наклоны и повороты головы (сидя, стоя, соединять с движениями рук).
4. Движения туловища (наклоны, повороты, наклоны в сочетании с поворотами, круговые движения туловища).
5. Движение рук (прямые руки, сгибание и разгибание рук, круговые движения рук, упражнения для пальцев, кистей, поднимание и опускание плеч).
6. Упражнения для мышц ног (приседание, махи, выпады, упор присев).
7. Прыжки (подскоки, с поворотами) и т.д.

1. Упражнения на растягивание (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на животе).
2. Силовые упражнения (сидя, лежа на спине, в упоре лежа).
3. Упражнения в движении (в ходьбе, бег в медленном темпе).

Ходьба - круговые движения руками вперед-назад на каждый шаг, на носках на пятках, на каждый шаг наклоны.

Бег - прыжок из приседа - выпрямившись, с высоким подниманием бедра, правым левым боком, приставным шагом и т.д.)

1. Гимнастические упражнения с предметами (с набивным мячом, малым мячом, скакалкой, с гимнастическими палками, гантелями).

1. Упражнения с партнерами (в парах)
 - стоя, сидя, лежа на спине, с сопротивлением.
2. Упражнения втроем, вчетвером.
3. С набивным, футбольным мячом в парах
 - передачи мяча (стоя, сидя, лежа на животе)
 - с мячом (набивным) в движении
 - оба партнера имеют мяч.

1. Упражнения на гимнастических снарядах
 - перекладина (висы, подтягивание)
 - гимнастическая «шведская стенка»
 - канат
 - гимнастическая скамейка
 - эстафеты с препятствием, полоса препятствий
 - лазанье на гимнастических снарядах
 - равновесие, переползание
 - прыжки с гимнастического «мостика» (высота, длина) через препятствия.

Бег и его разновидности.

Ходьба и ее разновидности.

1. Комбинации из гимнастических упражнений.
2. Разминка с помощью подвижных игр (салки, невод).

Акробатические упражнения – способствуют развитию силы, ловкости, решительности, приучают ориентироваться в пространстве, улучшают функции вестибулярного аппарата.

1. Упражнения подготовительные к группировкам.
2. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе.
3. Перекаты (в сторону из упора стоя на коленях, в сторону из упора стоя на одном колене, из положения лежа).
4. Кувырок вперед из упора присев до упора присев. Стойка на лопатках из положения лежа на спине.
5. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.
6. Кувырок вперед из положения стоя, полуприседа.
7. Серия кувырков вперед по дорожке матов.
8. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.
9. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
10. Кувырок и прыжок вверх.
11. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
12. Соединение акробатических упражнений в комбинации.
13. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.
14. Мост с помощью партнёра; самостоятельно.
15. Стойка на руках с помощью партнёра.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 40 метров (8-13 лет) и до 50-60 (14-18 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Повторный бег 2-3 по 20-30 метров (8-12 лет); 2-3 по 30-40 метров (13-14 лет) 3-4 по 50-60 метров (15-18 лет). Бег 40 метров, 100 метров с низкого старта. Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (скамейки, барьеры, надувные мячи). Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров (8-12 лет). Бег в медленном темпе до 3 минут (8-13). Кросс 3000-5000 метров (8-13 лет).

Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

Метания - малого мяча с места в стену (цель) или на дальность, на дальность отскока от стены.

Спортивные игры - волейбол, баскетбол, ручной мяч. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры – салки, невод, гонка мячей, перестрелка, эстафеты с элементами футбола, «Охотники и утки», «Наседка и цыплята» и др. Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, дистанция 1-5 км.

Специальная физическая подготовка.

Выносливость - (общая и специальная) способность организма длительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

Бег 4000-5000 метров; 20-25 отрезков по 100 метров (пауза между ними 40 секунд).
Двусторонние игры: с уменьшением составом команд, с увеличением

продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3* 3; 2* 2) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 2- 10 мин.

Упражнения для вратарей - непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5- 12 мин при выполнении ударов в быстром темпе 3-5 игроками с различных расстояний.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий.

Упражнение на развитие силы:

Приседание с гантелями, набивным мячом, мешочками с песком (3-5 кг); штангой (массой от 40 до 70% к весу занимающихся) для футболистов 14 - 17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной из обеих ног. В положении лежа на спине - сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера. Бег по песку, в гору. В прыжке бросок набивного мяча, зажатого ступнями. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя 1м от стенки, быстро наносить удары по мячу (15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с толчком плечо в плечо.

Упражнения для вратарей – из упора стоя у стены – одновременное и попеременное сгибание рук в луче запястных суставах; тоже отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа – передвижение на руках, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями. Многократная ловля и бросок футбольного и набивного мяча от груди двумя руками. Броски мячей на дальность (одной рукой).

Быстрота – способность выполнять двигательные действия с большой скоростью.

Упражнения для развития быстроты:

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. Бег с изменением скорости: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь рывок и так далее. Челночный бег 2×10 метров, 4×5 метров, 4×10 метров, 2×15 метров. Бег боком и спиной вперёд на 10; 20 метров; бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения с мячом 20-30 метров. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

Упражнения для вратарей: из основной стойки вратаря - рывки на 5-15 метров вперёд и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнёром в быстром темпе.

Ловкость – способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях.

Упражнения на развитие ловкости: прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием высоко взвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу

головой. Держание (жонглирование) мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоём, втроём. Подвижные игры с футбольным мячом. В парах передачи мяча с перепрыгиванием, приседанием.

Гибкость - это высокая подвижность в суставах, способность расслаблять мышцы и выполнять, двигательные действия с большой амплитудой.

Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны. Гимнастические упражнения с футбольным мячом. В парах упражнения.

Прыгучесть - способность футболиста сделать в прыжке все от него зависящее, чтобы овладеть мячом или отбить его на максимально большей высоте.

Упражнения на развитие прыгучести:

После трех подскоков на месте с зажатым между ступнями мячом подбросить и ударить мяч партнеру; то же, но с продвижением вперед; исходное положение тоже - подбросить мяч назад развернуться и ударить по воротам. Мяч между ступнями. Прыжки через скамейку. Оба партнера прыгают на одной ноге, другой отбивают мяч. Передача мяча головой в прыжке (в парах, один подбрасывает мяч руками). Передача с фланга, удар по воротам в прыжке.

МОРАЛЬНО – ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп.)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки футболистов. Содержание психологической подготовки составляет воспитание моральных качеств необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. На начальных этапах многолетней подготовки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, а в дальнейшем она тесно связана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности футболистов.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств - чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.
2. Воспитание волевых качеств - целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности футболиста в напряженных игровых ситуациях.
3. Установление воспитания совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола, как командного вида спорта и важности комплектования команды.
4. Адаптация к условиям соревнований. Занимающийся должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его приучают в начале к игровой обстановке, затем к соревновательной (Учебно-тренировочная группа).

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

1. Средства идеологического воздействия (лекции, беседы, диспуты).
2. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
3. Побуждение к деятельности, поручение, обсуждения в коллективе.
4. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим, проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными (младших со старшими).
5. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
6. Упражнения повышенной трудности, повышенной сложности.
7. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
8. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ - 1.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России – одно из важных средств воспитания личности укрепления здоровья, развития двигательных качеств.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Расположение основных мышечных групп.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
4. Гигиена врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена питания. Уход за кожей, волосами; гигиена полости рта, ушей, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм на занятиях.
5. Правила игры в футбол. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Жесты судьи.
6. Места занятий и инвентарь. Инвентарь для тренировок и игр в футбол. Уход за инвентарем.
7. Инструктаж по технике безопасности (поведение учащихся на занятиях по футболу).

Техническая подготовка.

Техника нападения и защиты.

1. Техника передвижения. (В ходе игры футболиста для изменения направления передвижения используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног). Бег в различных сочетаниях и с чередованием упражнений.
2. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резанный удар. Точность удара. Удары внутренней и внешней стороной стопы. Удары внутренней и внешней стороной стопы. Удары внутренней и внешней частью подъёма. Удары серединой подъёма. Удары носком и пяткой (назад). Удары правой и левой ногой. Удары после остановки, ведения и рывка. Передачи мяча низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру. Упражнения в кругу, треугольнике, квадрате. Упражнения в парах, тройках.
3. Удары по мячу головой (без прыжка и в прыжке). С места и в движении. Серединой и боковой частью лба.
 - имитация;
 - удары по подвешенному мячу;
 - над собой; два удара; в стенку, жонглирование;
 - в парах;
 - через партнера.
4. Введение мяча: ведение внешней частью внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой и поочередно, по прямой, меняя направление. Между стоек; Двигающихся партнеров; изменяя скорость

(выполняя ускорения и рывки). Ведение зигзагообразно, по кругу, по восьмерке. Эстафеты с обводкой.

5. Отбор мяча (перехват, толчков в плечо, подкат). Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.
6. Обманные движения финты. Подготовительные упражнения: после медленного бега внезапно выполняют рывки вперёд, в стороны; после рывка (ускорения) выпад в сторону и вновь рывок; бег в квадрате; салки. Финты: «Наступление подошвой на мяч»; «Ложная остановка мяча подошвой»; «Проброс мяча мимо соперника».
7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное держание мяча. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.
8. Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Перемещение приставными и скрестными шагами. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полуввысоких мячей. Ловля мячей в падении и броске. Перекаты. Быстрый подъём с мячом на ноги. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу и с рук, с воздуха по выпущенному из рук перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футболе («малый»)

Индивидуальные действия.

- Открывание. Освободится от опеки противника и выход на свободное место для получения мяча.
- Упражнения для развития умения «видеть поле».
- Упражнения один против двух соперников.
- Выбор места (занять позицию выгодную в завершающей фазе атаки для нанесения удара по воротам).

Применение изученных способов ударов по мячу в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передачи в сочетании с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение ведения мяча при осуществлении быстрой атаки. Выбор способа удара по мячу, по воротам в зависимости от расстояния до ворот вратаря. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приёмов между собой и с финтами в игровых ситуациях.

Групповые действия.

1. Взаимодействия двух; трёх игроков; четырёх.
2. Комбинации «стенка», «забег».
3. Комбинации при стандартных положениях (угловой, штрафной, свободный, выбрасывание мяча.)

Тактические комбинации.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Правила выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (то есть осуществлять «закрывание»). Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом (плечо в плечо подкат).

Групповые действия

Взаимодействие игроков при розыгрыше соперником стандартных ситуаций. Отбор мяча по средствам согласованных действий, взаимостраховка игроков при защите своих ворот.

Тактика вратаря.

Выбор правильной позиции в воротах при различных расстояниях при ударе по воротам, в зависимости от удара (прямой или резаный), в зависимости от «угла удара». Ввод мяча в игру после ловли мяча, от ворот (с места, стандарт), партнеру открывшемуся. Выбор позиции при стандартных ситуациях (штрафной, свободный, угловой).

Учебные и тренировочные игры с применением в них изученного материала.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ - 2

Теоретическая подготовка

1. Массовый характер российского спорта. Рост достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.
2. Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования и участия в них российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гимнастической профилактики и требования к занятиям футбола.
6. Основа практики и техники игры в футбол. Понятие о технике игры. Анализ технических приемов. Понятие о тактике. Анализ тактических действий. Тактика игры вратаря.
7. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Понятие о методике судейства.
8. Оборудование и инвентарь.
9. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры. Установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. Техника передвижения (ходьба, бег, остановки, повороты, чередование.) Бег в различных сочетаниях.
2. Удары по мячу ногой - серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары внутренней стороны стопы и внутренней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка; низом и верхом; на короткое и среднее расстояния; удары в цель и ворота, передачи партнеру. Прямой и резаный удары - точность; траектория полета мяча после удара. Удары в единоборстве. Удары носком и пяткой (назад).
3. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внешней стороны стопы. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
4. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на

- точность: в определенную цель на поле, в зорота, партнеру. Удары боковой частью лба (с места и в прыжке).
5. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью, внутренней частью подъема и внутренней частью стопы. В колоннах одна против другой; ведение мяча после поворота; ведение мяча по кругу; ведение между стойками; ведение «восьмеркой»; произвольное ведение на ограниченном поле (6 - 8 человек); эстафеты. Ведение правой и левой ногой, поочередно. По прямой и меняя направление. Изменяя скорость не теряя контроль над мячом.
 6. Обманные движения и финты: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара уход с мячом рывком в сторону; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо. Этот же финт в другую сторону.
 - «Наступание подошвой на мяч», «Ложная остановка мяча подошвой».
 - «Проброс мяча мимо соперника».
 7. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая мяч и останавливая мяч ногой в выпаде. Отбор мяча толчком «плечо в плечо» («Бой петухов»), «Подкат».
 8. Вбрасывание мяча из боковой линии. Упражнения в парах. Вбрасывание с места (ноги параллельно) и с небольшого шага. Вбрасывание мяча на точность: в цель, в ноги партнеру, на ход партнеру.
 9. Техника игры вратаря. Основная стойка; перемещение вратаря на линии ворот; в штрафной площадке; Ловля катящихся низколетящих мячей; Ловля высоких и полу высоких мячей стоя на месте и в прыжке; Отбивание катящихся мячей, летящих мячей в прыжке и падении. Вбрасывание мяча – одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу. Вбрасывание мяча на точность, дальность. Отбивание мяча одной рукой в прыжке и без прыжка (с места и разбега). Выбивание мяча ногой с земли и с рук (подброшенному перед собой мячу). На точность, дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения (индивидуальные действия).

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

Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча. Выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар по воротам; короткую и среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «стенка», «забегание». Упражнения для отбора мяча посредством согласованных действий «Персоналка».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ - 3

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Массовое развитие физической культуры и спорта. Спортивные звания и спортивные разряды.
2. Краткий обзор состояния и развития футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола в стране.
3. Сведения о строении и о функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека; взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вред курения и употребление спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня и питания. Понятие о тренировке и спортивной форме.
6. Основы техники и тактики игры в футбол. Анализ технических приемов и технических действий. Единство техники и тактики игры.
7. Основы методики обучения и тренировки по футболу. Методика физической подготовки. Обучение технике и тактики.
8. Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.
9. Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по футболу. Установка игроком перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

Техническая подготовка.

Техника нападения и защиты.

1. Техника передвижения – чередование способов передвижения, изменение направление бега, бег на максимальной скорости. Сочетание передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении.
2. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых ситуациях.
3. Удары по мячу ногой. Удары средней и внешней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
4. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба в прыжке и без прыжка, с места и с разбега. Удары средней и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. Удары по мячу серединой лба в броске (прыжке вперед).

5. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановки мяча бедром; летящего мяча серединой подъема и носком на месте и в движении. Остановка летящего мяча головой. Остановки мяча изученными способами с последующим ведением и передачей мяча.
6. Ведение мяча – серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
7. Обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и остановить его партнеру, который движется за спиной или навстречу, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). «Ложный замах», «Проброс мяча мимо соперника», «Убирание мяча внутренней частью подъема». Выполнение обманных движений в единоборстве.
8. Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющим мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. «Перехват» и «Толчок плечом в плечо».
9. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места (ступни ног параллельны). На точность и дальность.
10. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот, без падения в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (одной, двумя) в прыжке. Отбивания мяча на выходе из ворот кулаком, двумя кулаками (с места, в прыжке с разбега, в броске). Броски мяча одной рукой (из-за плеча, сбоку, снизу) партнеру. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и системе игры. Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: организации атаки, атака флангов и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий; комбинации с переменной местами.

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы для решения тактических задач в зависимости от первой ситуации.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку при стандартных положениях.

Командные действия.

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом через центр.

Тактика защиты индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять "закрывание", препятствовать сопернику в получении мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изучением способом (перехват, толчок плечом в плечо, подкат).

Уметь противодействовать передач, ведению и удару поворотам.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку. Организации противодействия комбинациями ("стенка", "скрещивание", "забегание" и "пропуск мяча"). Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении соперником стандартным комбинациям. Организация и построение "стенки". Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

Выполнение обязательных основных действий в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической схеме в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке соперника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение "стенки" при пробитии штрафного и свободного удара вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Подсказывать партнерам по работе, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру от ворот и после ловли мяча, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Соревнование по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города, района, области. Инструкторская и судейская практика. Проведение подготовительной части. Составление конспекта.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА - 4

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в стране, рост достижений российских спортсменов. Завоевание передовых позиций в мировом спорте.
2. Краткий обзор состояния и развития футбола в России. Характеристика сильнейших команд по футболу в России и за рубежом. Международные соревнования по футболу.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды меры остановки. Повреждение костей (ушибы, переломы).
5. Основы техники и тактики игры в футбол. Классификации техники игры в футбол и тактики. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы.
6. Основы методики обучения и тренировки по футболу. Планирование учебно-тренировочного процесса. Контрольные испытания. Урок как основная форма организации и проведения занятий.
7. Правила, организации и проведения соревнований. Выбор способа розыгрыша при проведении соревнований. Состав судейской коллегии. Методика судейства. Расписание игр. Составление таблиц.
8. Оборудование и инвентарь. Технические средства, применения при обучении навыкам игры в футбол.
9. Установки игрока перед соревнованием, игрой и разбор проведенных игр. Содержание установок в зависимости от особенностей своей команды, команды противника. Индивидуальная запись действий игроков; анализ полученных данных.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижение старты с места пробегание отрезков, 5-10 м (изменение исходных положений). Ускорение по прямой после выхода с дуги. Прыжки вверх от 90° до 360°. Сочетание способов передвижение с техническими приемами игры в нападении.

Техническое мастерство характеризуется умением выполнять все приемы точно и непринужденно. Безошибочно владеть мячом при стремительном передвижении и непосредственном противодействии противника.

1. Удары по мячу ногой. Удар с серединой подъема, догоняя катящийся мяч; по мячу катящемуся навстречу игроку или сбоку от него; удар с лета и полулета. Удары по мячу летящему сбоку от игрока. Удары внутренней частью подъема - штрафные удары; свободные удары; угловые удары. Выполнение всех ударов по мячу,

- придавая ему различную траекторию полета и различное направление. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
2. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба. Выполнение с места в прыжке и броске. Удары с активным и пассивным сопротивлением. Удары на точность.
 3. Остановка мяча ногой выполняется подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы, серединой подъема, голенью, бедром и носком. Полные и неполные остановки. Остановка катящегося мяча, летящего и опускающего. Остановка в движении и прыжке. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением, передачей и ударом мяча.
 4. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников. Большая и малая восьмерка.
 5. Обманные движения (финты). Ложное и истинное движение. Активное и пассивное сопротивление партнёров. Обманные движения в обе стороны обеими ногами. «Переступание через мяч», «убирание мяча внутренней частью подъёма с предварительным наклоном туловища в сторону, «ложный замах для удара».
 6. Отбор мяча - перехват, толчок в разрешенную часть туловища и подкат.
 7. Вбрасывание мяча изученными способами (с места и с разбега). Вбрасывание на точность: в ноги и на ход партнёру. На дальность.
 8. Техника игры вратаря. Ловля катящихся и низколетящих мячей, полу высоких мячей, высоколетящих мячей; в падении и броске. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча с места и с руки (на дальность, точность).

Тактическая подготовка.

Специальные теоретические занятия с отдельными игроками, линиями и командой в целом. Разбор и установка на игру. Тактика игры в нападении – быстрая контратака, позиционное нападение, атака через фланг и через центр. Понятие о различных схемах игры.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Освободиться от опеки противника. Уметь выйти на свободное место для получения мяча:

- а) видеть партнёра находящегося в наиболее выгодной позиции;
- б) уметь обыграть одного или двух противников;
- в) уметь предугадывать возможности развития игровой ситуации;
- г) уметь выбрать наиболее выгодную позицию в завершающей фазе атаки для нанесения удара по воротам.

Групповые действия.

Передачи мяча (простые тактические комбинации) среди игроков нападения применяются для: удерживания мяча в команде; для быстреего передвижения мяча и игроков к воротам соперника; для перевода мяча с одного участка поля на другой партнёру, находящемуся в более выгодном положении. Атака с помощью продольных, поперечных и диагональных передач. Комбинации со сменой мест.

Командные действия.

а) неожиданный перенос атаки с одного участка поля на другой с помощью длинной передачи и выходом в зону мяча одного из игроков;

б) выдвижение одного нападающего на грань нарушения «вне игры», то есть как можно ближе к свободному защитнику (последнему) с последующим уводом его на фланги;

в) «тах» использование всей глубины поля за счет более разнообразных передач мяча вперед;

г) определение наиболее рациональной меры участия крайних и центрального защитников в атакующих действиях.

Тактика защиты.

В игре защиты огромное значение имеет своевременная, правильная и точная страховка друг друга. Быстрый переход от обороны в атаку.

Индивидуальные действия.

Отбор мяча осуществляется при учёте:

а) истинного намерения противника;

б) направления возможной передачи;

в) правильного выбора момента вступления в борьбу за мяч.

Действия защитника: Атаковать нападающего во время приёма; когда нападающий ещё не принял его (перехват); когда нападающий потерял контроль над мячом.

Групповые действия и командные.

Взаимодействия игроков защиты в зависимости от принятой тактической схемы расположения игроков. Комбинированный метод обороны. Персональный или зонный принцип игры. «Свободный» (последний) игрок в защите. Оборона в линию (крайние защитники страхуют центральных и наоборот). Персональная защита (держание определённого игрока). Зонная защита (игра в определенной зоне). Смешанная защита (комбинированная)

Тактика вратаря.

Взаимодействия с защитниками (подсказка партнерам). Игра на выходах из ворот (ловля, отбивания). Построение «стенки» при штрафных. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города, района, области.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА - 5

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России. Достижения российских спортсменов на мировом уровне. Олимпийское движение в России, рекорды и рекордсмены Олимпиад.
2. Развитие футбола в России. Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты её участия в международных соревнованиях.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Совместная работа тренера, врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Доврачебная помощь пострадавшим, приёмы искусственного дыхания, их транспортировка.
5. Основы техники и тактики футбола. Классификация. Анализ технических приёмов и тактических действий на основе программы для данного года обучения.
6. Основы методики обучения и тренировки по футболу. Планирование учебного процесса. Контрольные испытания. Урок как основная форма организации и проведения занятий. Организация учащихся на занятии по футболу.
7. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Документация по проведению соревнований. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования. Методика судейства.
8. Оборудование и инвентарь. Технические средства, применяемые при обучении навыкам игры в футбол.
9. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр. Содержание установок в зависимости от особенностей своей команды, команды противника. Организация коллективной записи действий игроков, анализ полученных данных.

Техническая подготовка.

Анализ килограмм (видеокассеты) выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России, мира. Уточнение деталей техники. Техническое мастерство футболистов.

Удары пол мячу ногой. Удары изученными способами по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке. Резаные удары. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой - удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча – изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения (финты). Совершенствование изученных способов, финтов. Пропуск мяча между ног с последующим рывком. Финты в единоборстве (пассивным и активным защитником).

Отбор мяча. Совершенствование техники подката, перехвата. Толкая соперника мячом. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. На точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действие вратаря: против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-2-3. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, Атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболистов для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка. В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы:

Групповые действия и командные.

Уметь взаимодействовать с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять флаг атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника флаг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствования игровых и стандартных ситуациях и комбинаций.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствовать «закрывание», «перехват» и обор мяча.

Групповые действия.

Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, руководить игрой партнёров по обороне, вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе. Соревнование по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области.

Инструкторская и судейская подготовка.

Проведение индивидуальных заданий с учетом функций футболистов. Организация и проведение соревнований внутри отделения. Практика судейства на городских соревнованиях.

. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. по физической и технической подготовке.

№	Контрольные упражнения	ВОЗРАСТ (лет)				
		11	12	13	14	15
1	БЕГ 30 м (с)	5,3	5,1	4,9	4,6	4,4
2	БЕГ 300 м (с)	61	59	-	-	-
3	БЕГ 400 м (мин, с)	-	-	1,15	1,12	1,08
4	6 минутный бег (м)	-	1300	1400	1500	1550
5	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	190	205
6	БЕГ 30 м сведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6
7	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	45	50	55	60
8	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	10	12	14	17	20
9	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	5	6	7	7
10	Ведения мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	-	-	10,5	10,0	9,6
11	Бросок	-	-	18	20	22

Примечание: испытания проводятся 2 раза в год.

Условия выполнения упражнений.

1-5. Бег на 30, 300, 400 м; 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

6. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.

7. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

8. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединной подъема, внутренней и внешней стороны стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо выполнить не менее одного удара головой, правым и левым коленом. Три попытки.

9. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-14 лет с 11 м) Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

10. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 метров от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. еще три стойки), и, не доходя до 11 метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток лучший результат.

11. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4 шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается. Лучший результат из трех попыток.

12. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секций. М. «Просвещение», 1986.
2. Подготовка футболистов. В.И. Козловский. М. «Ф и С», 1977.
3. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.
4. Ю.Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамшин. М. «Ф и С», 1981.
5. Футбол в школе С.Н. Андреев. М. «Просвещение». 1986.
6. Футбол для начинающих. Практический курс. М. «Астрель» АСТ. 2001.
7. Футбол. Тренировка. А. Чанади. М. «Ф и С», 1985.
8. Физическая подготовка футболистов. К. Гриндлер, Х. Пальке. М. «Ф и С», 1976.
9. Футбол «Простые комбинации» В.И. Симаков. М. «Ф и С», 1987.
10. «Физическое воспитание в начальной школе». В.М. Качашкин. М., 1983.
11. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. И.А. Гуревич. Минск, «Высшая школа», 1994.
12. Психология физического воспитания. Е.П. Ильин., М., «Просвещение», 1987.