



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ «ГОРОД  
МАХАЧКАЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 61»

---

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_года

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ №61»  
\_\_\_\_\_Дибиров К.О  
Приказ №\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_года

## ПРИМЕРНАЯ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Футбол»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст учащихся:** 10 -16 лет

**Срок реализации:** 3 месяца (72 часа)

**Автор – составитель:**

---

Махачкала, 2021 г

## Раздел 1. «Пояснительная записка»

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Уровень программы** – базовый

**Актуальность** – программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

**Новизна программы** заключается в том, что коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В

**Педагогическая целесообразность** – в процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

**Отличительная особенность программы** – Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

**Цель программы** - сформировать умения и навыки для игры в футбол.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

*Обучающие:*

- создать условия для систематических занятий футболом;
- ознакомить с историей развития футбола в России, с историей физической культуры и спорта;
- обучить правилам игры в футбол, организации и проведения соревнований;
- обучить технике игры в футбол;
- обучить тактике футбольной игры.

*Воспитательные:*

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок;
- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня.

*Развивающие:*

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, выносливость;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения;
- развивать соревновательный опыт.

**Категория учащихся** – участвующих в реализации программы: 10 – 16 лет.

**Формы проведения** – групповая. Наполняемость группы – 15 человек.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

*Программа содержит основные разделы:*

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об истории физической культуры и спорта, об истории развития футбола в стране и за рубежом, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в футбол, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» направлены на формирование и развитие важных для футбольной игры двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки, соревнования.

*Учебно – тренировочные занятия проходят по схеме:*

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

**Срок реализации и режим занятий** – объём занятий: 3 месяца - 72 часа (по 3 раза в неделю по 2 часа).

**Планируемые результаты:**

**Учащиеся должны знать:**

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
- историю развития футбола в России;
- правила игры в футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками;
- выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

**Раздел 2. «Содержание программы»**

**Учебно – тематический план первого года обучения**

№	Наименование раздела, Тема	Всего	Теория	Практика (интерактивные занятия)	Формы аттестации (контроля)
1.	Введение. Предмет и задачи курса. Инструктаж по пожарной безопасности.	2	2	-	беседа, анкетирование
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>					
2.	Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена	2	2	-	Опрос
3.	Правила игры	2	2	-	Опрос
4.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	12	-	12	Контрольные упражнения
5.	<b>Специальная</b>	12	-	12	Контрольные

	<b>физическая подготовка (СФП)</b>				упражнения
<b>6.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	12	2	10	Контрольные упражнения
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>					
<b>7.</b>	Тактика игроков при нападении	8	2	6	
<b>8.</b>	Тактика игроков при защите	6	2	4	
<b>9.</b>	Тактика вратаря	4	-	4	
<b>Раздел 6. Подготовка к соревнованиям</b>					
<b>10.</b>	Тренировочные игры	6	-	6	Разбор игр
<b>11.</b>	Соревнования	4	-	4	Разбор игр
<b>12.</b>	Итоговое занятие	2	2	-	Разбор игр
<b>13.</b>	Итого:	72	14	58	

### *Содержание учебного плана первого года обучения*

#### **Тема 1. Введение. (2 часа)**

**Теория (2 ч.).** Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

#### **Тема 2. Теоретическая подготовка. (6 часов)**

**2.1. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена.**

**Теория (2 ч.).** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и

интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня и его значение для юного спортсмена

## **2.2. Правила игры в футбол.**

**Теория (2ч.).** Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

## **Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП). (12 часов)**

**Практика (12 ч.).** Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Поднимание и отведение ног, выпады вперёд, назад. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперёд, назад из положения «сидя», комбинации кувырков. Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой. Легкоатлетические упражнения: ходьба различными способами, бег приставным, скрестным шагом, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки. Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место», «Запрещенное движение».

## **Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП). (12 часов)**

**Практика (12 ч.).** Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (см. Приложение № 2). Для вратарей выполняются упражнения из различных исходных положений на отбивание высоко летящего мяча, ловлю малого мяча, многократное повторяются упражнения в ловле и бросках набивного мяча и серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

## **Тема 5. Техническая подготовка. (12 часов)**

**Теория (2 ч.).** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

**Практика (10 ч.).** Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

## **Тема 6. Тактическая подготовка. (18 часов)**

### **6.1. Тактика нападения (8 часов)**

**Теория (2 ч.).** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

**Практика (6 ч.).** Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; умения выполнять короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

### **6.2. Тактика защиты (6 часов)**

**Теория (2 ч.).** Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание». Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

**Практика (4 ч.).** Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

### **6.3. Тактика вратаря (4 часа)**

**Практика (4 ч.).** Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Тема 7. Подготовка к соревнованиям. (10 часов)**

### **7.1. Тренировочные игры (6 часов)**

**Практика (6 ч.).** Проводятся игры по упрощенным правилам.

### **7.2. Соревнования (4 часа)**

**Практика (4 ч.).** Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы см. Приложение № 1) и игровой подготовке.

## **Тема 8. Итоговое занятие. (2 часа)**

**Теория (2 ч.).** Подводятся итоги за прошедший год. Обсуждаются задания на летний период.

### **Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»**

*Проверка результатов обучения по программе.*

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований. В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов (см. Приложение № 1).

### **Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

***Материально-техническое обеспечение:***

Для реализации программы необходимо:

- Мяч футбольный
- Ворота футбольные уменьшенные переносные
- Мяч набивной (медицинбол)
- Секундомер
- Барьер легкоатлетический
- Стойки для обводки
- Насос
- Манишка
- Скакалка
- Сетка для переноски мячей

***Учебно-методическое и информационное обеспечение:***

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели массового футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

### ***Методы обучения***

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

*Словесный метод обучения*, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

*Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.

*Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

### ***Основные средства тренировочных воздействий***

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и

подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:**

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ»;
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41;
- Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 №613н;
- Локальные акты Учреждения;
- Письмо Минпросвещения от 28.06.2019г № МР-81/02 ВН «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с.
3. Вартамян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.
4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.
5. Винаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
8. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.
9. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. – М., 2009.
11. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с.
12. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. – М.: Терра-спорт, 1999. – 235 с.
13. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.
14. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). – М.: Издательство «Э», 2017. – 128 с.
18. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс,

2002. 19. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.

**Для обучающихся:**

1. Акимов Н.Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
3. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Познавательная и развлекательная информация о футболе. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovosport.ru/football.html>. (Дата обращения: 06.11.2018).

2. История Российского футбола. [Электронный ресурс] URL: <http://marmelad.narod.ru/history.html>. (Дата обращения: 06.11.2018).

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

1) Упражнения для развития координации:

○ общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;

○ упражнения со скакалкой.

2) Упражнения для развития быстроты:

○ ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;

○ эстафеты с элементами старта.

3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

○ движение под уклон, змейкой, прыжками;

○ эстафетный бег;

○ переменный бег;

○ бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью.

***Для вратарей:***

○ из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;

○ из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;

○ упражнения в ловле малого мяча;

○ игра по упрощенным правилам.

4) Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:

○ прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;

○ прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;

○ беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;

- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;
- удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

***Для вратарей:***

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;
- упражнения для кистей рук с гантелями;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- то же с приставными шагами, с отягощением.

5) Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;
- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- игры с уменьшенным по численности составом.

***Для вратарей:***

- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;
- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

6) Упражнения для развития ловкости:

О прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;

О то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;

О прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;

О прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;

О кувырки вперед, назад, в сторону;

О жонглирование мячом;

О парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;

О эстафеты с элементами акробатики.

#### ***Для вратарей:***

О прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;

О то же с поворотом до 180 градусов;

О упражнения со скакалкой;

О поворот в сторону с места и с разбега;

О стойка на руках;

О кувырки вперед и назад.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ**

№ Вид упражнения		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
<b>Общая физическая подготовка</b>								
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4
2	Бег 60 м (сек.)	9,7	9,5	9	8,6	8,0	7,7	7,6
3	Бег 300 м (сек.)	61	59	57	-	-	-	-
4	Бег 400 м (сек.)	-	-	-	72	70	66	62
4	Бег 6-мин бег (м)	115 0	13 00	14 00	15 00	-	-	-
5	12-ти минутный бег (м)	-	-	-	-	300 0	31 00	31 5 0
6	Челночный бег 120 м (сек.)	29, 1	28, 4	26, 8	26, 7	26,	25, 6	-
7	Прыжок в длину с места (см)	160	17 0	18 0	20 0	220	23 0	24 0
8	Тройной прыжок в длину с места (см)	450	48 0	53 0	60 0	-	-	-
9	Многоскоки 8-ми кратные (м)	10, 5	12	-	-	-	-	-
10	Многоскоки 5-и кратные (м)	-	-				12	12 ,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4, 8
2	Челночный бег с ведением мяча 5x10 м (сек.)	-	-	-	30, 0	29, 0	28, 0	27 ,0

3	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	38	45	55	65	70	80
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17	19	20
<b>Техническая подготовка игроков</b>								
1	Удар по воротам на точность (число попаданий)	3	4	5	6	7	7	8
2	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек.)	9,5	9,0	8,6	8,2	7,9	7,7	5,8
3	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7	9	12	16	21	23	25
<b>Для вратарей</b>								
1	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	-	-	29	34	38	40
2	Доставание подвешенного мяча в прыжке кулаком (см)	-	-	-	44	48	55	58
3	Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	-	16	18	19	23	26	30

### Календарно – учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.				теория	2	<b>Тема 1. Введение.</b> Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены.	Футбольное поле	Беседа, анкетирование
2.				теория	2	<b>Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена.</b>  Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма,	Футбольное поле	Опрос

						поддержания здоровья и работоспособности.		
3.				теория	2	<b>Тема 3. Правила игры в футбол.</b> Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.	Футбольное поле	Опрос
4.				практика	2	<b>Тема 4. Общая физическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов	Футбольное поле	Контрольные упражнения
5.				практика	2	Поднимание и опускание рук в стороны	Футбольное поле	Контрольные упражнения
6.				практика	2	Сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
7.				практика	2	Наклоны туловища вперёд и в стороны.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
8.				практика	2	Поднимание и	Футбольное поле	Контрольные

						отведение ног, выпады вперёд, назад.		упражнения
9.				практика	2	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперёд, назад из положения «сидя», комбинации кувырков.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
10.				практика	2	<b>Тема 5. Специальная физическая подготовка</b> Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
11.				практика	2	Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной	Футбольное поле	Контрольные упражнения

						скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости.		
12.				практика	2	Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
13.				практика	2	Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
14.				практика	2	Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости,	Футбольное поле	Контрольные упражнения

						дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости.		
15.				практика	2	Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
16.				теория	2	<b>Тема 6. Техническая подготовка.</b> Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
17.				практика	2	Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения).	Футбольное поле	Контрольные упражнения
18.				практика	2	Анализ выполнения	Футбольное поле	Контрольные

						технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.		упражнения
19.				практика	2	Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения).	Футбольное поле	Контрольные упражнения
20.				практика	2	Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
21.				практика	2	Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
22.				теория	2	<b>Тема 7. Тактика нападения.</b> Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
23.				практика	2	Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
24.				практика	2	Умения выполнять короткую или среднюю	Футбольное поле	Контрольные упражнения

						передачи, низом или верхом.		
25.				практика	2	Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
26.				теория	2	<b>Тема 8. Тактика защиты.</b> Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».	Футбольное поле	Контрольные упражнения
27.				практика	2	Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
28.				практика	2	Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
29.				практика	2	<b>Тема 9. Тактика вратаря</b> Тренировка умения разыгрывать удар от	Футбольное поле	Контрольные упражнения

						своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру.		
30.				практика	2	Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
31.				практика	2	<b>Тема 10.</b> <b>Тренировочные игры.</b> Проводятся игры по упрощенным правилам.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
32.				практика	2	Проводятся игры по упрощенным правилам.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
33.				практика	2	Проводятся игры по упрощенным правилам.	Футбольное поле	Контрольные упражнения
34.				практика	2	<b>Тема 11.</b> <b>Соревнования</b> Проводятся соревнования по физической, технической подготовке.	Футбольное поле	Разбор игр
35.				практика	2	Проводятся соревнования по физической, технической подготовке.	Футбольное поле	Разбор игр

36.				теория	2	<b>Тема 13. Итоговое занятие</b> Подводятся итоги за прошедший год. Обсуждаются задания на летний период.	Футбольное поле	Разбор игр
-----	--	--	--	--------	---	---	-----------------	------------