

Тверская область  
Жарковский район  
Муниципальное учреждение дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор МУДОД «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_/О.В. Поступинских/  
«09» сентября 2015 год

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по футболу

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Тренер-преподаватель по футболу  
Хлюстов Владимир Владимирович

п. Жарковский  
2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

	Стр.
Пояснительная записка.....	3
Структура процесса подготовки в ДЮСШ.....	5
Учебно-тематическое планирование для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 1 года обучения.....	7
Учебно-тематическое планирование для групп начальной подготовки 2-3 годов обучения.....	8
Требования к уровню подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки.....	11
Нормативные требования для обучающихся групп начальной подготовки.....	12
Учебно-тематическое планирование для учебно-тренировочных групп .....	14
Нормативные требования для обучающихся учебно-тренировочных групп 1-5 годов обучения. .....	24
Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности.....	25
Литература.....	27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по футболу составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Программа построена с учетом возрастных особенностей детей и подростков, занимающихся в группе. Возраст обучающихся 6-18 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целью занятий на **спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки** являются: приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в футбол и мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных футболистов

В учебной группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закалывание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини- футбол.

На **учебно-тренировочном этапе** (на этапе начальной специализации) решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закалывание организма,
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- овладение основными техническими приёмами футбола и совершенствование в тактических действиях,
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями,
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, области, края.

(На этапе углубленной специализации) решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики футбола;
- прочное овладение основными техническими приёмами и тактическими действиями футбола;
- определение каждому футболисту игрового амплуа и, с учётом этого, индивидуализация видов подготовки;
- расширение соревновательной деятельности.

Исходя из поставленных задач, в процессе многолетней подготовки юных футболистов необходимо придерживаться общей направленности учебно-тренировочной работы, которая предусматривает:

- постепенный переход от обучения техническим приёмам и тактическим действиям к их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- планомерное расширение вариантов выполнения технических приёмов и тактических действий;
- переход от общеподготовительных средств подготовки к наиболее специализированным средствам;
- увеличение в процессе обучения и тренировки объёма соревновательных упражнений;
- постепенное повышение интенсивности тренировочных занятий и, следовательно, применение восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий обучающиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение

укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Ожидаемый результат реализации образовательной программы:

- выполнение программы по каждому году обучения;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- победные и призовые места в соревнованиях.

Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя:

- оценку образовательных результатов (сдачу контрольных нормативов, выступление на соревнованиях)
- оценку воспитательных результатов (отношения в команде, отношения со взрослыми, формирование личности спортсмена)

**Характеристика учащихся, которым адресована образовательная программа дополнительного образования**

Возраст:	6-8 лет
Уровень готовности к усвоению программы:	Способность к самоорганизации, мотивированность занятий, умение адаптироваться к работе в коллективе, целенаправленность занятий
Состояние здоровья:	Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом
Технология комплектования:	С учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.
Продолжительность обучения	Не ограничена. В зависимости от подготовки.

Возраст:	8-10 лет
Уровень готовности к усвоению программы:	Успешное выполнение нормативов ОФП, СФП
Состояние здоровья:	Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом
Технология комплектования:	С учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.
Продолжительность обучения	3 года

Возраст:	11-18 лет
Уровень готовности к усвоению программы:	Успешное овладение образовательной программой начальной подготовки, выполнение нормативов ОФП, СФП
Состояние здоровья:	Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом
Технология комплектования:	С учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.
Продолжительность обучения	5 лет

Воспитанники проходят три этапа подготовки, каждый из которых имеет свои цели и задачи:

Возраст, лет	Год обучения	Группы	Этапы	Цели	Задачи
6-7	весь период	спортивно-оздоровительные	предбазовый	Обучение двигательным действиям	Формирование подвижности
8	1-й	начальной подготовки	предварительной подготовки	Расширение арсенала двигательных действий	Формирование знаний, практическое выполнение двигательных действий
9	2-й				
10	3-й				
11	1-й	учебно-тренировочные	начальной специализации	Овладение основами физической и технико-тактической подготовленности	Формирование двигательных умений
12	2-й				
13	3-й		углубленной специализации	Закрепление технико-тактической подготовленности, развитие физических качеств	Совершенствование двигательных навыков
14	4-й				
15	5-й				

**Условия комплектования учебных групп по футболу**

Возраст, лет	Год обучения	Группы	Этапы	Минимальное количество воспитанников в группе	Минимальное количество <u>чистого времени</u> часы, мин	Примерная годовая нагрузка, часы, мин	Требования к спортивной подготовленности
6-7	весь период	спортивно-оздоровительные	предбазовый	15	3ч 20мин	126ч 40мин	Сдача контрольно-переводных нормативов
8	1-й	начальной подготовки	предварительной подготовки	15	3ч 20мин	126ч 40мин	Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ)
9	2-й			15	4ч 30мин	171	
10	3-й			13	4ч 30мин	171	
11	1-й	учебно-тренировочные	начальной специализации	12	4ч 30мин	171	Выполнение КНТ
12	2-й			12	4ч 30мин	171	Выполнение КНТ, III юн.разряд
13	3-й		углубленной специализации	12	5ч 40мин	215ч 20мин	Выполнение КНТ, подтверждение III юн.разряда
14	4-й			10	5ч 40мин	215ч 20мин	Выполнение КНТ, II юн.разряд
15	5-й			10	5ч 40мин	215ч 20мин	Выполнение КНТ, подтверждение II юн.разряда

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 1 года обучения**

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего чистого времени (часы, минуты)	В том числе		
			теория	Практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	<b>32</b>	1	28	1ч 40мин
1.1.	Различные способы перемещения	2ч 30мин		2	
1.2.	Удары по мячу ногой	6	50мин	4ч 30мин	30мин
1.3.	Удары по мячу головой	2ч 30мин		2	
1.4.	Прием (остановка) мячей	4ч 30мин		4ч 30мин	
1.5.	Ведение мяча	6		5ч 30мин	40мин
1.6.	Обманные движения (финты)	3ч 30мин		4	
1.7.	Отбор мяча	2ч 30мин		2ч 30мин	
1.8.	Комплексное выполнение технических приемов	4ч 30мин	50мин	3	30мин
2.	Тактическая подготовка	<b>18</b>	1ч 30мин	16	
2.1.	Тактика игры в атаке	7ч 30мин	40мин	7	
2.2.	Тактика игры в обороне	8	40мин	7ч 30мин	
2.3.	Тактика игры вратаря	2ч 30мин	40мин	1ч 30мин	
3.	Общая физическая подготовка	<b>25</b>	30мин	21	1ч 40мин
4.	Специальная физическая подготовка	<b>15</b>	1ч 20мин	12	1ч 20мин
5.	Соревнования	<b>3ч 40мин</b>		5	
6.	Игровая подготовка (учебные игры)	<b>28</b>		28	
7.	Инструкторская и судейская практика	<b>2ч 30мин</b>	1	2	
8.	Медицинское обследование	<b>2ч 30мин</b>		1	
9.	Восстановительные мероприятия	-		-	
	<b>Итого:</b>	<b>126ч 40мин</b>	<b>9</b>	<b>113</b>	<b>4ч 40мин</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
для групп начальной подготовки 2-3 года обучения

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	<b>41</b>	<b>1ч 40мин</b>	<b>37</b>	<b>2ч 40мин</b>
1.1.	Различные способы перемещения	5		5	
1.2.	Удары по мячу ногой	5ч 30мин	35мин	4ч 30мин	40мин
1.3.	Удары по мячу головой	2		2ч 15мин	
1.4.	Прием (остановка) мячей	4ч 30мин		4ч 30мин	
1.5.	Ведение мяча	5ч 30мин		5	40мин
1.6.	Обманные движения (финты)	4ч 30мин		4	
1.7.	Отбор мяча	4		4	
1.8.	Комплексное выполнение технических приемов	10	65мин	7ч 45мин	1ч 20мин
2.	Тактическая подготовка	<b>28ч 30мин</b>	<b>2ч 40мин</b>	<b>25</b>	
2.1.	Тактика игры в атаке	12ч 30мин	65мин	11ч 5мин	
2.2.	Тактика игры в обороне	12ч 30мин	65мин	11ч 5мин	
2.3.	Тактика игры вратаря	3ч 30мин	30мин	2ч 50мин	
3.	Общая физическая подготовка	<b>27</b>	2ч 15мин	23ч 30мин	1ч 25мин
4.	Специальная физическая подготовка	<b>25ч 30мин</b>	2ч 15мин	21ч 30мин	1ч 25мин
5.	Соревнования	<b>9</b>		9	
6.	Игровая подготовка (учебные игры)	<b>30ч 30мин</b>		31	
7.	Инструкторская и судейская практика	<b>5ч 30мин</b>	1ч 40мин	4	
8.	Медицинское обследование	<b>2</b>		2	
9.	Восстановительные мероприятия	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>171</b>	<b>10ч 30мин</b>	<b>155</b>	<b>5ч 30мин</b>

**Краткое описание содержания программного материала**

**Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу, мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.



Упражнения с набивным мячом(1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.  
Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Техническая подготовка**

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя -рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать

сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки**

Занимающиеся данного периода обучения должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории футбола и мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом.

Учащиеся должны уметь: 1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; 2. владеть основами техники футбола и мини-футбола; знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по футболу:

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях.

**Нормативные требования  
для обучающихся групп начальной подготовки**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

## Содержание и методика контрольных испытаний

### Общая подготовленность

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м** (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

### Специальная подготовленность

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

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

**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Г

Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Обратно Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
для учебно-тренировочных групп**

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Учебно-тренировочные группы				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	Теоретическая подготовка.	6ч 30мин	6ч 30мин	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	27	27	32	32	32
3.	Специальная физическая подготовка	21ч 30мин	21ч 30мин	23	23	23
4.	Техническая подготовка	55	55	62ч 30мин	62ч 30мин	62ч 30мин
5.	Тактическая подготовка	22ч 30мин	22ч 30мин	34	34	34
6.	Игровая подготовка (учебные игры)	20ч 30мин	20ч 30мин	25ч 20мин	25ч 20мин	25ч 20мин
7.	Участие в соревнованиях, контрольные игры.	11	11	18ч 30мин	18ч 30мин	18ч 30мин
8.	Инструкторская и судейская практика	2ч 30мин	2ч 40 мин	7	7	7
9.	Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы.	3	3	3	3	3
10.	Медицинское обследование	40мин	40мин	40мин	40мин	40мин
11.	Восстановительные мероприятия	40мин	40мин	1ч 20мин	1ч 20мин	1ч 20мин
	<b>Итого:</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>215ч 20мин</b>	<b>215ч 20мин</b>	<b>215ч 20мин</b>

**Краткое описание содержания учебного материала.  
Для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения.**

**Техническая подготовка.**

Техника передвижения. Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары левой и правой ногой.

13.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и со стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученным способом мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч туловищем.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам с переносом ноги через мяч. Финты "ударом" ногой с "убиранием" мяча под себя и с "пропусканием" мяча партнёру; с "ударом" головой. Обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнёром с пропусканием мяча.

Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля мяча двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полёта. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху. снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактическая подготовка.**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать более выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание". Комбинация "пропуск мяча". Начинать и развивать атаку из "стандартных" положений.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять "закрывание" и препятствовать сопернику в получении мяча.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча". Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником "стандартных" комбинаций. Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию, выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

### **Учебные и тренировочные игры.**

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

### **Для учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.**

#### **Техническая подготовка.**

Техника передвижений. Различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой ведения мячом.

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывода мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 метров.

Обманные движения. Совершенствование в финтах "Уходом" и "ударом" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений и в учебных играх.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении, без фазы полёта и с фазой полёта. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением на ноги. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

#### **Тактическая подготовка.**

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 флангу и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. 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 фланг атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и "стандартных" комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнёрами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.



Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать "закрывание", "перехват" и отбор 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. Организовывать 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 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.**

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

**Судейская практика.**

Судейство игр в процессе учебных занятий.

## Для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

### Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствовать различные приёмы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнёру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейшего действия.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствовать финты с учётом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

### Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения; неожиданное и своевременное "открытие"; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения, такие как своевременное "закрывание" эффективное противодействию, ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствовать игру на выходе, быструю организацию атаки, руководство игрой партнёров по обороне.

## Восстановительные мероприятия

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Педагогическому коллективу ДЮСШ следует широко использовать средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы и т.д.

Система гигиенических факторов:

- оптимальные социальные условия среды, быта, учёбы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- рациональный питьевой режим и специализированное питание;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

В её комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие педагоги, мед. работники и сами занимающиеся.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учётом суточной динамики спортивной работоспособности. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

#### 1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, исполнительных командах, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и двумя ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах, на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

#### 4. Акробатические упражнения.

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

### 5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### 6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м ( в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с разбега и с места. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

### 7. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

### 8. Лыжи.

Передвижение на лыжах основными способами, подъёмы, спуск, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10км на время.

### 9. Плавание.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

## **Специальная физическая подготовка.**

### 1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов2", "Вызов номеров".

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. "Челночный бег".

Бег с "тенью" (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

### 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны".

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лёжа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в сери). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами.

#### 4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа "Живая цель", "Салки мячом", "Ловля парами".

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, то же с поворотом.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности.

Спорт в России. Массовый характер спорта.

Рост материального благосостояния и культуры людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ и общеобразовательные школы спортивного профиля.

Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи спортсменов.

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

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Соревнования по футболу. Юношеские соревнования ("Кожаный мяч", "Юность", "Надежда", молодёжные игры, турниры).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола ФИФА, УЕФА, лучшие команды, тренеры, игроки.

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

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсменов.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

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

Дневник самоконтроля. Понятие о "спортивной форме", утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание). Массаж до, во время и после тренировки. Противопоказания к массажу.

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

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 формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

#### Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

#### Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приёмов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений, отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

#### Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: "зона", "персональная опека", комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения "вне игры".

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

#### Тема 10. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

#### Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и "до отказа", с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный метод.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка на уроке.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

#### Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учёт работы: предварительный, текущий, итоговый.

#### Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

#### Тема 14. Установка перед играми и разбор проведённых игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям.

Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания.

Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Нормативные требования для учащихся учебно-тренировочных групп 1-5 годов обучения.**

Контрольные упражнения	12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>1-5 год обучения</i>												
Бег 30м, с	5,0	5,2	5,4	4,9	5,1	5,3	4,7	4,9	5,1	4,6	4,8	5,1
Прыжок в длину с места, см	195	190	185	205	200	195	220	215	210	235	230	225
Бег 300м, с	50,0	52,0	54,0	48,0	50,0	52,0	45,0	47,0	49,0	42,0	44,0	46,0
Челночный бег 30м (3x10м),с	9,3	9,5	9,8	9,1	9,3	9,5	8,9	9,1	9,3	8,5	8,7	9,0
Бег 30м. с ведением мяча, с	5,5	5,7	6,0	5,4	5,6	5,8	5,3	5,5	5,7	5,2	5,4	5,6
Жонглирование мяча комплексное (кол-во)	12	10	7	18	15	12	25	22	18	32	30	28
Удары по мячу в цель (кол-во попаданий)	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Бег 5x30м с ведением мяча, с	-	-	-	30,0	32,0	34,0	28,0	30,0	32,0	27,0	29,0	31,0

**Содержание и методика контрольных испытаний.**

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м. (5X6). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3X10). Так же, как и предыдущее.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Дается 3 попытки.

Жонглирование мячом головой. Испытуемый подбрасывает мяч над головой и выполняет удары по мячу серединой лба. 3 попытки.

Жонглирование мячом комплексное. Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъёма и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Бег 30м с ведением мяча. Испытуемый занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведёт мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее 3-х касаний мяча ногами. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша. Даются 2 попытки.

Бег 5X30 с ведением мяча. Упражнение выполняется так же. Как предыдущее. Финишировав испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему даётся 25 сек. Сумма результатов пяти забегов определяет окончательный результат.



## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Педагогический контроль и оценка подготовленности юных футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки на всех этапах многолетней подготовки. Для получения объективной информации тренеры должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется тренерами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с юными футболистами тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы юных футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

Метод тестирования даёт возможность оценивать уровень подготовленности юных футболистов в каждой возрастной категории, темпы роста их спортивного мастерства. При этом нормативные требования должны соответствовать и быть доступными для определённого возраста занимающихся. Если в группах начальной подготовки ставятся задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья обучающихся, то в учебно-тренировочных группах уже отражается углубленный этап спортивной специализации.

В работе с юными футболистами в ДЮСШ необходимо большое внимание уделять организации тестирования. При массовом тестировании все обучающиеся выполняют контрольные упражнения одновременно. При групповом тестировании каждая группа учащихся, выполнив задание, переходит на другую станцию.

Индивидуальное тестирование проводится под контролем тренера. Результаты заносятся в протокол. Тестирование футболистов следует проводить 2-3 раза в течение учебного года.

В целом контроль подготовленности юных футболистов следует осуществлять с учётом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в работе с учащимися учитывать не только год обучения, но и их фактическое развитие. Нередко даже по паспортному возрасту футболисты в одной учебной группе могут отличаться на год.

## СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал)

## ЛИТЕРАТУРА

- 1). Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- 2). *Андреев С.Л.* Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
- 3). *Андреев С.Л.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- 4). *Максимеико И.Г.* Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
- 5). *Филин В.П., Фомин И.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.  
Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
- 6). Богин М.М.Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 7). Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр  
Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)