

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8

Протокол от 27.08.2020 № 15-ПС
2019-2020



УТВЕРЖДЕНА

Директор МАОУ СОШ № 8

С. П. Калина С. П. Калина

Приказ от 27.08.2020 № 115-0 п.2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИНИ-ФУТБОЛ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 8

Срок реализации: 630 часов

Возраст: 6-16 лет

Принято с учетом мнения Совета родителей (законных представителей)
несовершеннолетних учащихся МАОУ СОШ № 8

(протокол от 27.08.2020 № 1)

Североуральский городской округ

2020 год

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты	5
3.	Календарный учебный график	7
4.	Учебный план	7
5.	Содержание программы	5
6.	Календарно – тематическое планирование	22
7.	Организационно-педагогические условия	41
	Приложения	44

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини - футбол» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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.

Кроме того, 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 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.

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: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол; воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по этой Программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности, тактическими приемами.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная Программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, развитие физических способностей.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», увеличено количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Мини - футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и

интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах и по каким-либо причинам прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Мини - футбол».

Данная программа имеет **три уровня подготовки**:

- 1-й год обучения– **стартовый** (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола, а также знакомству с историей развития футбола в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).
- 2-й год обучения– **базовый** (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в футбол при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории футбола, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).
- 3-й год обучения– **продвинутый** (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки).

Основными **формами обучения** игры в футбол являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных способах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи

Программа рассчитана на детей и подростков в **возрасте от 6 до 16 лет**.
Срок реализации программы 3 года.

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося.

2. Планируемые результаты

По итогам учебно-тренировочного и воспитательного процессов обучения предполагается получить следующие **результаты**:

1-й год обучения (стартовый уровень)

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

2-й год обучения (базовый уровень)

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

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

3-й год обучения (продвинутый уровень)

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры. обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.

5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
9. Владеют навыками коллективной игры.
10. Осуществляют практику судейства соревнований.

3. Календарный учебный график

Календарный учебный график является приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Приложение 1).

Режим занятий, наполняемость групп и объем программы

Год обучения	Количество детей в группе	Режим занятий в неделю	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Общее количество учебных часов на весь период обучения
1 год обучения	10 - 25	3 раза по 1 часу	42	126	126	630
2 год обучения	10 - 25	3 раза по 2 часа	42	126	252	
3 год обучения	10 - 25	3 раза по 2 часа	42	126	252	

4. Учебный план

Учебный план является приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Приложение 2).

5. Содержание программы

1-й год обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

Практика: товарищеская встреча по футболу.

2. Теоретическая подготовка

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
- Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола.
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.
- Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.
- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности

футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

- Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей.

- Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика:

- викторины по истории футбола, о строении, функциях организма человека;
- просмотры телевизионных трансляций футбольных матчей;
- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы;

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
- Особенности упражнений, влияние упражнений на общефизическую подготовку.

Практика:

- Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами, перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два, перемена направления движения строя, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, повороты в движении;

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении; упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча; упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

- Акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.

- Подвижные игры: 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;

- Легкоатлетические упражнения: бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель;

- Контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка

Теория:

- Виды упражнений СФП: упражнения для развития быстроты, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития ловкости,

Практика:

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

- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;

- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.);
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину; выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;
- Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- Упражнения для развития ловкости. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;
- Технические упражнения: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;
- Контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко -тактическая подготовка

Теория:

- Понятия «Удар внутренней стороной стопы», «Удар серединой подъема», «Удар носком», «Ведение мяча», «Дриблинг», «Финт» и др. Арсенал технических приемов вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча.

Практика:

- Упражнения по технике владения мячом полевого игрока: удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния; удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот; удар носком, резаные удары внутренней и внешней частями подъема; удары по мячу головой; удар лбом с места, удар головой в прыжке, остановки мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега и в падении; Финт «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, финт «ложная остановка», в парах, финт «подбрось мяч», в парах, финт «выпад в сторону», финт «переступание через мяч».
- Упражнения по технике владения мячом вратаря: ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами, ловля мяча сверху, ловля мяча сбоку при средней траекторией в стороне от вратаря, ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой.

- Перевод, броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками.
- Упражнения по тактике нападения: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.
- Упражнения по тактике защиты: закрывание и перехват мяча, страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». Защита против быстрого нападения и постепенного нападения. Персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.
- Упражнения по тактике игры вратаря: действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке. Организация атаки при ударе от ворот.
- Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

6. Участие в соревнованиях

Практика:

Соревновательная деятельность.

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: товарищеская встреча по футболу.

2-й год обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий второго года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: товарищеская встреча по футболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России.
- Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов (Приложение 3).

- Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и

значение для игры. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

Практика:

- Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы.
- Контрольные упражнения и нормативы по технике и тактике.

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория:

- Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
- Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, для мышц шеи, для туловища, на формирование правильной осанки.

Практика:

- Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;
- Общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища;
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;

- Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
- Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
- Подвижные, спортивные 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.
- Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.
- Контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

- Понятия «Стартовой скорости», «Дистанционной скорости», «Переключения от одного действия к другому».
- Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д;
- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;

- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;

- Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом;

- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. 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. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;

- Упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;

- Контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко -тактическая подготовка.

Теория:

- Техника владения мячом полевого игрока, техника владения мячом вратаря.

Ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча.

- Тактика нападения, тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Практика:

- Удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Удар носком. Удар пяткой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади. Резаные

удары внутренней и внешней частями подъема. Удары с полулета при дальних передачах, обстреле ворот. Удары по мячу головой. Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке.

- Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч». Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении;

- Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху, для овладения мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку при средней траектории в стороне от вратаря. Ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой;

- Броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками;

- Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи;

- Групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость»;

- Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение;

- Действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке;

- Руководство действиями партнёров;

- Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

6. Участие в соревнованиях.

Практика:

- Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация; соревновательная деятельность.

7. Итоговое занятие.

Теория:

Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика:

Товарищеская встреча по футболу.

3-й год обучения (продвинутый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий третьего года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: Товарищеская встреча по футболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

- Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

- Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Практика:

- Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы;

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика:

- Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;

- Общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;

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

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;

- Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
- Подвижные, спортивные 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.
- Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.
- Контрольное тестирование по ОФП;

4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д;
- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;
- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;
- Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например,

повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом;

- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. 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. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;

- Упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;

- Контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко -тактическая подготовка.

Практика:

- Удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Удар носком. Удар пяткой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема. Удары с полулета при дальних передачах, обстреле ворот. Удары по мячу головой. Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке.

- Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч». Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении;

- Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху, для овладения мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку при средней траекторией в стороне от вратаря. Ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой;

- Броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками;
- Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи;
- Групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость»;
- Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение;
- Действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке;
- Руководство действиями партнёров;
- Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

6. Участие в соревнованиях.

Практика:

- Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация. Соревновательная деятельность.

7. Итоговое занятие.

Теория:

Подведение итогов работы объединения.

Практика:

Товарищеская встреча по футболу.

6. Календарно – тематическое планирование 1-й год обучения (стартовый уровень)

№ уро ка	Тема	Кол- во часов
Вводное занятие -2 ч. (1+1)		
	Теория – 1 ч.	
1	Содержание работы объединения и план занятий. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.	1 ч
	Практика 1 ч.	
2	Товарищеская встреча по футболу.	1 ч
Теоретическая подготовка – 18 ч. (11+7)		
	Теория – 11 ч.	
3	Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.	1 ч
4	Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение	1 ч

	футбола. Появление футбол а в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола.	
5	Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.	1 ч
6	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.	1 ч
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.	1 ч
8	Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.	1 ч
9	Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Краткая характеристика	1 ч

	средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.	
10	Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.	1 ч
11	Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.	1 ч
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.	1 ч
13	Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.	1 ч
	Практика - 7 ч.	
14	Викторины по истории футбола.	1 ч
15	Викторины о строении, функциях организма человека.	1 ч
16-17	Просмотры телевизионных трансляций футбольных матчей.	2 ч
18-20	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы.	3 ч

Общая физическая подготовка - 45 ч (2+43)		
	Теория – 2 ч	
21	<u>Строчевые упражнения.</u> Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	1 ч
22	Особенности упражнений, влияние упражнений на общефизическую подготовку	1 ч
	Практика – 43 ч	
23-25	Строчевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами, перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два, перемена направления движения строя, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, повороты в движении	3 ч
26-35	Общеразвивающие упражнения без предметов: <i>упражнения для мышц шеи:</i> наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; <i>упражнения для туловища в различных исходных положениях</i> - наклоны, повороты, вращения туловища; <i>упражнения для ног:</i> различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.	10 ч
36-45	Общеразвивающие упражнения с предметами: <i>упражнения с набивными мячами</i> - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; <i>упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении;</i> упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча; <i>упражнения со скакалкой:</i> прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; <i>упражнения с малыми мячами</i> - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.	10 ч
46-53	Акробатические упражнения: перекааты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекааты и перевороты.	8 ч
54-60	Подвижные игры: 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;	7 ч

61-62	<u>Легкоатлетические упражнения</u> : бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель	2 ч
63-65	Контрольное тестирование по ОФП.	3 ч
Специальная физическая подготовка – 28 ч (1+27)		
	Теория – 1 ч	
66	<u>Виды упражнений СФП: упражнения для развития быстроты, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития ловкости.</u>	1 ч
	Практика – 27 ч	
67-71	Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте	5 ч
72-73	Эстафеты с элементами старта.	2 ч
74-75	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом»;	2 ч
76	Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.	1 ч
77	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.);	1 ч
78-79	Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину; <i>выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность</i> . Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. <i>Игровые упражнения</i> большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	2 ч
80-81	Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями	2 ч
82-83	Эстафеты с элементами акробатики.	2 ч
84-89	Технические упражнения: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.	6 ч

90-92	Контрольное тестирование по СФП.	3 ч
Технико -тактическая подготовка – 26 ч (1+25)		
	Теория – 1 ч	
93	<u>Понятия</u> «Удар внутренней стороной стопы», «Удар серединой подъема», «Удар носком», «Ведение мяча», «Дриблинг», «Финт» и др. Арсенал технических приемов вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча.	1 ч
	Практика – 25 ч	
94-98	<u>Упражнения по технике владения мячом полевого игрока:</u> удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния; удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот; удар носком, резаные удары внутренней и внешней частями подъема; удары по мячу головой; удар лбом с места, удар головой в прыжке, остановки мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега и в падении; Финт «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, финт «ложная остановка», в парах, финт «подбрось мяч», в парах, финт «выпад в сторону», финт «переступание через мяч».	5 ч
99-103	<u>Упражнения по технике владения мячом вратаря:</u> ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами, ловля мяча сверху, ловля мяча сбоку по средней траектории в стороне от вратаря, ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой.	5 ч
104-105	Перевод, броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками.	2 ч
106-110	<u>Упражнения по тактике нападения:</u> открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.	5 ч
111-115	<u>Упражнения по тактике защиты:</u> закрывание и перехват мяча, страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». Защита против быстрого нападения и постепенного нападения. Персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.	5 ч
116-	<u>Упражнения по тактике игры вратаря:</u> действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке. Организация атаки при	2 ч

117	<i>ударе от ворот.</i>	
118	Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку	1 ч
Участие в соревнованиях - 5 ч		
Практика - 5		
119 - 124	Соревновательная деятельность.	5 ч
Итоговое занятие - 2 ч		
Теория – 1		
125	Подведение итогов работы объединения за учебный год	1 ч
Практика – 1 ч		
126	Товарищеская встреча по футболу	1 ч
ИТОГО 126 ч		

2-й год обучения (базовый уровень)

№ урока	Тема	Кол-во часов
Вводное занятие 2 ч (1+1)		
Теория 1 ч		
1	Содержание работы объединения и план занятий второго года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.	1 ч
Практика 1 ч		
2	Товарищеская встреча по футболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	1 ч
Теоретическая подготовка 21 ч (17+4)		
Теория 17 ч		
3-4	Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России.	2 ч
5-6	Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные	2 ч

	соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.	
7-8	Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов	2 ч
9-10	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.	2 ч
11-12	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.	2 ч
13-14	Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.	2 ч
15-16	Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных	2 ч

	<p>возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.</p>	
17-19	<p>Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.</p>	3 ч
20-21	<p>Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.</p>	2 ч

	Практика 4 ч	
22	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы.	1 ч
23	Контрольные упражнения и нормативы по технике и тактике	1 ч
Общая физическая подготовка 65 ч (3+62)		
	Теория 3 ч	
24-25	Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	2 ч
26	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, для мышц шеи, для туловища, на формирование правильной осанки	1 ч
	Практика 62 ч	
27-31	<u>Строевые упражнения.</u> Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	5 ч
32-38	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов,</u> сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	7 ч
39-45	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.	7 ч
46-52	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	7 ч
53-59	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.	7 ч
60-65	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.	6 ч
66-70	Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с	5 ч

	вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты	
71-77	Подвижные, спортивные 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.	7 ч
78-85	Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.	8 ч
86-88	Контрольное тестирование по ОФП.	3 ч
Специальная физическая подготовка 50 ч (2+48)		
	Теория 2 ч	
89	Понятия «Стартовой скорости», «Дистанционной скорости», «Переключения от одного действия к другому».	1 ч
90	Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре.	1 ч
	Практика 48 ч	
91-97	Упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.	7 ч
98-104	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.	7 ч
105-111	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега	7 ч

	на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».	
112-118	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед	7 ч
119-125	Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.	7 ч
126-132	Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. 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. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.	7 ч
133-135	Упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.	3 ч
136-138	Контрольное тестирование по СФП	3 ч
Технико -тактическая подготовка 92 ч (2+90)		
	Теория 2 ч	
139	Техника владения мячом полевого игрока, техника владения мячом вратаря. Ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча.	1 ч
140	Тактика нападения, тактика защиты. Тактика игры вратаря.	1 ч
	Практика 90 ч	
141-	Удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на	13 ч

153	короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Удар носком. Удар пяткой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема. Удары с полулета при дальних передачах, обстреле ворот. Удары по мячу головой. Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке.	
154-166	Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч». Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.	13 ч
167-179	Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху, для овладения мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку при средней траектории в стороне от вратаря. Ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой.	13 ч
180-189	Броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками.	10 ч
190-199	Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.	10 ч
200-207	Групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость».	8 ч
208-	Командная тактика: быстрое нападение, постепенное	8 ч

215	нападение.	
216-223	Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение.	8 ч
224-126	Руководство действиями партнёров.	3ч
227-230	Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку	4 ч
Участие в соревнованиях 20 ч		
	Практика 20 ч	
231-250	Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация; соревновательная деятельность	20 ч
Итоговое занятие 2 ч (1+1)		
	Теория 1 ч	
251	Подведение итогов работы объединения за учебный год.	1 ч
	Практика 1 ч	
252	Товарищеская встреча по футболу.	1 ч
		ИТОГО 252 ч

3-й год обучения (продвинутый уровень)

№ урока	Тема	Кол-во часов
Вводное занятие 2 ч (1+1)		
	Теория 1 ч	
1	Содержание работы объединения и план занятий третьего года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.	1 ч
	Практика 1 ч	
2	Товарищеская встреча по футболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	1 ч
Теоретическая подготовка 12 ч (8+4)		
	Теория 8 ч	
3	Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Значение российской школы	1 ч

	футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.	
4	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.	1 ч
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение.	1 ч
6	Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.	1 ч
7	Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.	1 ч
8	Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей	1 ч

	игроков.	
9	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности.	1 ч
10	Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация	1 ч
	Практика 4 ч	
11-13	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы.	4 ч
Общая физическая подготовка 65 ч		
	Практика 65 ч	
14-18	<u>Строевые упражнения</u> . Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении	5 ч
19-25	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u> , сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища	7 ч
26-32	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.	7 ч
33-39	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	7 ч
40-46	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны,	7 ч

	поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.	
47-53	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.	7 ч
54-60	Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.	7 ч
61-67	Подвижные, спортивные 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.	7 ч
68-75	Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.	8 ч
76-78	Контрольное тестирование по ОФП.	3 ч
Специальная физическая подготовка 45 ч		
	Практика 45 ч	
79-84	Упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д	6 ч
85-90	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.	6 ч
91-96	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега	6 ч

	на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».	
97-102	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.	6 ч
103-108	Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом	6 ч
109-114	Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. 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. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.	6 ч
115-120	Упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.	6 ч
121-123	Контрольное тестирование по СФП.	3 ч
Технико -тактическая подготовка 90 ч		
	Практика 90 ч	
124-131	Удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема при	8 ч

	обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема при обстреле ворот, угловом, штрафном ударе, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Удар носком. Удар пяткой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема. Удары с полулета при дальних передачах, обстреле ворот. Удары по мячу головой. Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке.	
132-139	Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч». Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.	8 ч
140-149	Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху, для овладения мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку при средней траектории в стороне от вратаря. Ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой.	10 ч
150-159	Броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками.	10 ч
160-169	Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.	10 ч
170-179	Групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость».	10 ч
180-189	Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение.	10 ч
190-196	Действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке.	7 ч
197-	Руководство действиями партнёров.	10 ч

206		
207-212	Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.	7 ч
Участие в соревнованиях 36 ч		
	Практика 36 ч	
213-250	Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация. Соревновательная деятельность	36 ч
Итоговое занятие 2 ч (1+1)		
	Теория 1 ч	
251	Подведение итогов работы объединения.	1 ч
	Практика 1 ч	
252	Товарищеская встреча по футболу.	1 ч
ИТОГО 252 ч		

7. Организационно – педагогические условия

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

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота с сетками - 2 шт.;
- футбольные мячи - 10 шт.;
- мяч набивной 2 кг. - 5 шт.;
- скакалки - 25 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 6 шт.
- фишки переносные - 10 шт.
- форма (компл.) - 25 шт.
- мячи мини-футбольные - 10 шт.
- секундомер - 1 шт.
- флажки судейские - комплект

Методическое 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 (Приложение 4)

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.

Методы обучения

На занятиях применяются 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.

Ежегодно составляются справки по кадровому обеспечению, обеспеченности учебными изданиями и электронными ресурсами,

материально – техническому обеспечению, безопасным и специальным условиям реализации программ для основных и дополнительных образовательных программ, которые являются неотъемлемой частью настоящей образовательной программы. Информация по лицензионным условиям размещается в специальном разделе «Сведения об образовательных организациях». Условия для реализации дополнительных образовательных программ на внебюджетной основе создаются только за счет средств, полученных от деятельности, приносящей доход.

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке:

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТП

Нормативы	возраст								
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
<i>Общая физическая подготовка</i>									
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0				
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0
6-минутный бег					1400	1500			
12-минутный бег							3000	3100	3150
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600		
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5
<i>Специальная физическая подготовка</i>									
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80
Бег 5x30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)									
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25		
Техническая подготовка (для вратарей)									
Удары по мячу ног. с рук на						30	34	38	40

дальность									
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50	55	58
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30

**Таблица результатов
Группы 1 года обучения**

№ п/п	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

Группы 2 года обучения

№ п/п	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6.4	7.0	7.5
2	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	6 раз из 10	4 раза из 10	2 раза из 10
3	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	10	12	14
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	10	8	6

Группы 3 года обучения

№ п/п	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6,2	<u>6,6</u>	7.0
2	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	36 м.	32 м.	28 м
3	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	7 раз из 10	5 раз из 10	3 раза из 10
4	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	9	10	12
5	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	12	10	8
6	Для вратарей -удары по мячу ногой с рук на дальность (м) -доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) -бросок мяча на дальность (м)	20 35 15	18 30 12	15 25 10

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:**

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;
- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
- прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки вперед и назад.