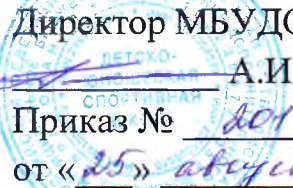


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета МБУДО ДЮСШ  
протокол № 1  
от «25» августа 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО ДЮСШ  
 А.И. Блюм  
Приказ № 201  
от «25» августа 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по командному игровому виду спорта**

**ФУТБОЛ**

Срок реализации: 8 лет

**Составитель программы:**  
Носков Сергей Алексеевич –  
«Заслуженный учитель Кубани»,  
тренер-преподаватель

ст. Тбилисская  
2018

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями (Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530) и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Футбол» (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 № 28557). Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу в МБУДО ДЮСШ.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постоянное расширение теоретических знаний практических умений и навыков.

В каждой возрастной группе решаются определенные задачи. В младшей (НП-1, НП-2, НП-3):

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие интересов к систематическим занятиям футболом, обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движения;
- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, теории футбола, техник и тактике, правил игры в футбол.

В средней группе (ТЭ-1, ТЭ-2):

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды;
- определение игровых способностей юных футболистов;
- участие в соревнованиях по футболу;
- воспитание элементарных навыков судейства;

- изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры;
- воспитание умения заниматься самостоятельно;
- выполнение требований II и I юношеских разрядов.

В старшей группе (ТЭ- 3, ТЭ-4, ТЭ-5):

- укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствование и выполнение технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактике игры;
- приобретение опыта участия в соревнованиях, определенного игрового места в составе команды, развитие волевых качеств спортсмена;
- усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
- воспитание судейских и инструкторских навыков;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- выполнение требований I юн. и выше.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минут бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В старшей группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются воспитанникам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятий тренер рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается только новый. Тренер, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включить в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из раннее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В группах обучающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейства начинаются в средней группе после того как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебных, тренировочных игр и соревнований, Каждый воспитанник старшей группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторские навыки у воспитанников приобретаются не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных

занятий. Задача инструкторской практики- научить подавать строевые команды, правильно оказывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Тренерам рекомендуется давать обучающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже -15 градусов (при наличии теплой раздевалки).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. В зависимости от возрастных способностей в планировании занятий по физической подготовке делается акцент на развитие определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствовании техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности обучающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у учащихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения техники футбола и совершенствование ее. Обучая детей техники владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Все занятия должны носить воспитательный характер. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества. Этому способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений. Строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет положительный пример тренера.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;

Главным отличием является возраст и уровень подготовленности детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Зачисление в спортивную школу в отделение футбола проводится с 8 лет. Минимальный возраст и наполняемость групп определены в таблице № 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	20
Тренировочный этап	5	12	15-20

## 1. Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

### Примерные чувствительные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.



## 2. Годовой учебный план отделения футбола

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.	Объемы реализации программы по предметным областям (час.):								
1.1	Теория и методика ФК и спорта	28	33	33	42	42	56	56	56
1.2	Общая физическая подготовка	55	64	64	75	75	83	83	67
1.3	Избранный вид спорта	160	185	185	235	235	330	313	319
1.4	Специальная физическая подготовка	33	40	40	62	62	83	100	110
2.	<b>Общее количество тренировочных часов в год (час.)</b>	<b>276</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
3.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) (час.)	25	32	32	40	40	55	55	55
4.	Тренировочные сборы:	С учетом календарного плана официальных физкультурных мероприятий 1 раз в год							
5.	Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности	Согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий							
6.	Медицинское обследование	справка	справка	справка	1	1	1	1	2
7.	Промежуточная аттестация	1 раз в год							
8.	Итоговая аттестация	1 раз по итогам освоения программы периода							
9.	Количество часов в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12
10.	Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	3-4	3-4	4	4	4
11.	Общее кол-во тренировок в год	138	138-184	138-184	138-184	138-184	184	184	184
12.	Уровень спортивной подготовленности	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда	Выполнение нормативов ОФП СФП и спортивного разряда	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

### 3. Учебный материал для всех этапов подготовки

#### Теоретическая подготовка для всех периодов обучения

##### **Вводное занятие**

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

##### **Инструктаж по технике безопасности**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

##### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

##### **Развитие футбола в России и за рубежом.**

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

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.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. 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. 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.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

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. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

### **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. 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.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности 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, 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.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

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. 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. 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.

### **Правила игры. Организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. 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. 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. 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.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

### **Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной

подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

### **Места 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.

## **Практическая подготовка**

### **ПРОГРАММА**

подготовки обучающихся отделения футбола первого года обучения (НП-1)

#### 1. Общефизическая и специальная подготовка:

1. Рывки 5-10 м. из различных игровых позиций.
2. Ускорение до 30 м., бег «змейкой».
3. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами.
4. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.
5. Бег по прямой, с изменением скорости и направления, приставным и скрестным шагом.
6. Акробатическая подготовка.
7. Удары на дальность с лёта.

#### 2. Техническая подготовка.

1. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
2. Удар серединой лба без прыжка (облегченный мяч)
3. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте.
4. Ведение мяча внешней частью подъема и внутренней стороной стопы правой и левой ногой по прямой и между стоек.
5. Обучение финтам: после замедления бега или остановки – рывок с мячом.
6. Отбор мяча: постановкой ноги в единоборстве.
7. Вбрасывание: с места - стоя ноги вместе и в шаге.

#### 3. Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле, умение ориентироваться на действия партнера.

2. Индивидуальные действия с мячом: использование изучаемых способов ударов, остановок, ведения в зависимости от игровой ситуации.
  3. Групповые действия: взаимодействие- передача в ноги, на свободное место. Простейшие комбинации при стандартных положениях.
  4. Индивидуальные действия в защите: правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока /закрывание/ ; умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
  5. Групповые действия в защите: взаимодействия игроков при розыгрыше противником стандартных ситуаций.
4. Учебные игры и соревнования:  
Соревнования на уменьшенной площадке 7х7 по упрощенным правилам.

## ПРОГРАММА

подготовки обучающихся отделения футбола второго года обучения /НП-2/

1. Общефизическая и специальная подготовка:
  1. Простейшие акробатические упражнения.
  2. Легкоатлетические упражнения: бег 60м, кросс 800м, прыжки в длину.
  3. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.
  4. Бег: с изменением скорости, поворотами во время движения
  5. Имитация ударов ногами по мячу в прыжке.
  6. Акробатическая подготовка.
  7. Удары на дальность с лёта.
  8. Бег с мячом на скорость (до 30 м.).
2. Техническая подготовка:
  1. Удары серединой и внешней частью подъема по катящемуся мячу; удары после остановки, ведения, рывок, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.
  2. Удар серединой лба в прыжке с места, после перемещения.
  3. Остановка мяча в движении вперед и назад, остановка мяча бедром.
  4. Ведение мяча: внутренней частью подъема правой, левой ногой и поочередно. С изменением направления, между стоек и движущихся партнеров.
  5. Обучение финтам: во время ведения - внезапная передача мяча назад, откатывание его подошвой партнеру; показать ложный замах ногой- захват мяча ногой и уход рывком.
  6. Отбор мяча: перехват мяча, отбор в единоборстве выбиванием.
  7. Вбрасывание: с 2-3 шагов с разбега.
  8. Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах, ловля катящегося и летящего мяча на высоте груди и живота, бросок мяча одной рукой.
3. Тактическая подготовка:
  1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча: выбор момента и способов передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча: применение изученных способов остановки в зависимости от игровой ситуации: применение обводки.

2. Групповые действия в атаке: взаимодействие двух и более игроков, умение выполнить передачу на свободное место и под удар, короткая и средняя передача низом или верхом: варианты при стандартных положениях.
3. Индивидуальные действия в обороне: выбор момента и способа для перехвата мяча.
4. Групповые действия в обороне: взаимодействие игроков при стандартных положениях.
5. Тактика игры вратаря: выбор позиции в зависимости от «угла удара», выбор позиции при стандартных положениях.
4. Учебные игры и соревнования:
1. Соревнования на уменьшенных площадках 7х7 по упрощенным правилам.

## ПРОГРАММА

подготовки обучающихся отделения футбола третьего года обучения /НП-3/

### 1. Общефизическая и специальная подготовка:

1. Легкоатлетические упражнения: кросс 1500 м, повторный бег 6х30м
2. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам
3. Бег с изменением скорости и направления
4. Остановка во время бега: выпадом и прыжком на обе ноги
5. Акробатическая подготовка.
6. Удары на дальность по неподвижному мячу
7. Бег с мячом на скорость с изменением направления (до 30 м.).

### 2. Техническая подготовка:

1. Удары по мячу: с изменением направления, по летящему - внутренней стороной стопы на точность.
2. Удары головой: серединой лба в прыжке с разбега; направляя в стороны, низом и верхом, на точность.
3. Остановка мяча: остановка грудью на месте и в движении; остановка с подготовкой к последующим действиям.
4. Ведение мяча: с изменением направления, скорости.
5. Финты: имитация передачи- уход в другую сторону.
6. Отбор: толчком плеча в плечо.
7. Вбрасывание: на ход, под левую или правую ногу.
8. Техника игры вратаря: ловля мяча в прыжке, высоко летящего мяча, быстрый подъем после падения; отбивание мяча одним кулаком, выбивание мяча ногой.

### 3. Тактическая подготовка:

4. Использование технических приемов в соответствии с игровой ситуацией
2. Комбинация «стенка».
3. Взаимодействие игроков в линиях: правило «вне игры».
4. Подстраховка диагональная.

### 4. Учебные игры и соревнования:

1. Учебные игры с заданиями.
2. Соревнования 9х9 на уменьшенных площадках.

3. Игровые упражнения тактической направленности на ограниченных участках поля.

## ПРОГРАММА

подготовки обучающихся отделения футбола четвертого года обучения /ТЭ-1/

### 1. Общефизическая и специальная подготовка:

1. Упражнения с набивным мячом ( 2-3 кг.)
2. Легкоатлетические упражнения: бег 60 м., повторный бег 5х60м, кросс 1800м.
3. Бег на 10-15 м. из различных игровых позиций; прыжки с поворотом на 180 градусов.
4. Спортивные игры.
5. Акробатическая подготовка.
6. Удары на дальность и точность по неподвижному мячу
7. Бег с мячом на скорость с изменением направления (до 40 м.).
8. Многоскоки на одной и двух ногах

### 2. Техническая подготовка:

1. Удары ногой: серединой и внешней частью подъёма- по неподвижному и катящемуся мячу; по прыгающему и летящему мячу.
2. Удары головой: боковой частью лба без прыжка и в прыжке.
3. Остановка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы- катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо.
4. Ведение мяча: серединой подъёма и носком.
5. Финты: во время ведения показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад- уход рывком вперед.
6. Отбор мяча: отбор в подкате выбивая мяч.
7. Техника игры вратаря: ловля катящегося или летящего мяча на различной высоте на выходе из ворот без падения и с падением; ловля опускающегося мяча; бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

### 3. Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать выгодную позицию для получения мяча.
2. Групповые действия в нападении: комбинация в парах: «стенка», «скрещивание»
3. Командные действия в нападении: расположение и взаимодействие игроков при атаке с флангов и через центр.
4. Действия в обороне:
  - а) индивидуальные: противодействия маневрированию, т.е. осуществлять «закрывании» и препятствовать сопернику в получении мяча.
  - б) групповые: организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание»
  - в) командные: организация обороны по «зонному» принципу.



5. Тактика игры вратаря: уметь организовать построение «стенки» при стандартных положениях.

4. Учебные игры и соревнования:

1. Игры с заданиями по линиям.
2. Участие в краевых соревнованиях и на первенство школы.
3. Участие в соревнованиях на стандартных полях

## ПРОГРАММА

подготовки обучающихся отделения футбола пятого года обучения /ТЭ-2/

1. Общефизическая и специальная подготовка:

1. Кросс на 2000м., на скорость- до 400м.
2. Ускорения на 15,30,60 м. без мяча и с мячом.
3. Бег: прыжками, с изменением направления на 180 градусов, боком, спиной, вперед.
4. Эстафета с элементами акробатики.
5. Акробатическая подготовка.
6. Удары на дальность и точность по неподвижному мячу
7. Бег с мячом на скорость с изменением направления (до 50 м.).
8. Многоскоки на одной и двух ногах

2. Техническая подготовка:

1. Удары: носком, пяткой назад: выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различные направления.
2. Удары головой: удары серединой и боковой частью лба в прыжке с разбега на точность.
3. Остановка мяча: остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
4. Ведение мяча: ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения с обводкой движущихся соперников.
5. Финты: быстрое отведение мяча подошвой под себя- уход рывком вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).
6. Отбор мяча: отбор в подкате с овладением мячом.
7. Вбрасывание мяча на дальность и точность.
8. Техника игры вратаря: отбивание мяча ладонями, пальцами рук в броске, перевод мяча через перекладину, выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

3.Тактическая подготовка:

1. Действия в нападении:

- а) индивидуальные: эффективно использовать технические приемы для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации
- б) групповые: комбинация «пропуск мяча» , начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- в) командные: игровые действия в атаке при расстановке 4-4-2

2. Действия в обороне:

А) индивидуальные: совершенствовать «перехват» мяча, в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом

Б) групповые: организация противодействия комбинации «скрещивание», противодействие комбинациям при стандартных положениях.

В) организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

3. Действия вратаря: игра на выход, подсказ партнерам по организации обороны

4. Учебные игры и соревнования:

1. Участие в краевых соревнованиях и на первенство школы.

2. Участие в соревнованиях на стандартных полях

## ПРОГРАММА

подготовки обучающихся отделения футбола шестого года обучения /ТЭ - 3/

Общефизическая и специальная подготовка:

1. Кросс до 2,5 км.

2. Бег 500м.

3. Бег на скорость с изменением направления

4. Прыжки вверх с разбега, выполняя удары головой и ногой.

5. Акробатическая подготовка.

6. Удары на дальность и точность по неподвижному мячу

7. Бег с мячом на скорость с изменением направления (до 60 м.).

8. Многоскоки на одной и двух ногах

2. Техническая подготовка:

1. Удары ногой: удары всеми изученными способами на точность и дальность: удары в единоборстве.

2. Удары головой: удары в прыжке с пассивным и активным сопротивлением.

3. Остановка: остановка в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

4. Ведение: ведение с преодолением сопротивления противника, укрывая мяч телом.

5. Финты: выполнение обманных движений в единоборстве.

6. Отбор: обучение умению выбора момента для отбора мяча, выполняя мощные движения и вызовом соперника на определенные действия с мячом.

7. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке при выходе из ворот.

3. Тактическая подготовка:

1. Действия в нападении:

а) индивидуальные: характеристика игровых действий при различных расстановках: 4-4-2 или 3-5-2

б) групповые: уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи;

в) командные: комбинации с переменной мест, основные обязанности в атаке на своем игровом месте в зависимости от тактической расстановки.

## 2. Действия в обороне:

а) индивидуальные- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам

б) уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществлять правильный выбор позиции и страховку партнеров; комбинации с участием вратаря.

в) уметь выполнять обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно выбранной тактической системе.

3. Действия вратаря: комбинации при ведении мяча в игру ударом от ворот; ввод мяча в игру, адресуя его свободному игроку.

## 4. Учебные игры и соревнования:

1. Участие в краевых соревнованиях и на первенство школы.

2. Участие в соревнованиях на стандартных полях

## ПРОГРАММА

подготовки обучающихся отделения футбола седьмого года обучения /ТЭ - 4/

### 1. Общефизическая и специальная подготовка:

1. Упражнения с отягощениями и сопротивлением.

2. Бег: на скорость 100м., повторный 7х60м., «челнок» 4х10м, кросс-3км.

3. Кувырки вперед и назад, в сторону через плечо (на газоне)

4. Прыжки на одной и двух ногах; с отягощением, преодолением препятствий.

5. Акробатическая подготовка.

6. Удары на дальность и точность по неподвижному мячу

7. Бег с мячом на скорость с изменением направления (до 60 м.).

8. Многоскоки на одной и двух ногах

### 2. Техническая подготовка:

1. Удары ногой: удары по катящемуся и летящему мячу с поворотом на 180 градусов и в прыжке; резаные удары внутренней и внешней частью подъёма.

2. Удары головой: удары боковой частью лба и серединой, в прыжке с поворотом налево и направо.

3. Остановка мяча: остановка с поворотом на 180 градусов.

4. Ведение: совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку.

5. Финты: при ведении- наклон туловища влево с широким шагом левой- рывок вправо, захват мяча внешней стороной правой стопы.

6. Отбор: отбор мяча толчком.

7. Вбрасывание: с разбега на точность и дальность.

8. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот; действия при выходе один на один- выход на сближение- бросок ногой; повторный бросок.

### 3.Тактическая подготовка:

1. Действия в нападении:

- а) индивидуальные: уметь «открыться» для приема мяча, отвлечь соперника, создать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по флангу и подключения из глубины поля.
- б) групповые: уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач; на ход, в ноги, коротких, средних, дальних, продольных, диагональных, низом, верхом;
- в) командные: организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической схеме

## 2. Действия в обороне:

- а) индивидуальные- совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча
- б) групповые- совершенствование правильного выбора позиции и страховка при организации противодействия атакующим комбинациям. Создать численное преимущество
- в) командные- организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты
- г) действие вратаря- уметь выбирать место при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

## 4. Учебные игры и соревнования:

- 1. Участие в краевых соревнованиях и на первенство школы.
- 2. Участие в соревнованиях на стандартных полях

## ПРОГРАММА

подготовки обучающихся отделения футбола восьмого года обучения /ТЭ - 5/

### 1. Общефизическая и специальная подготовка:

- 1. Кросс до 3,5 км.
- 2. «Челнок» 3x15 м. с мячом.
- 3. «Жонглирование в движении.
- 4. Учебные игры в ограниченных составах большей интенсивности.
- 5. Акробатическая подготовка.
- 6. Удары на дальность и точность по неподвижному мячу
- 7. Бег с мячом на скорость с изменением направления (до 60 м.).
- 8. Многоскоки на одной и двух ногах

### 2. Техническая подготовка:

- 2. Удары ногой: скидка мяча внешней частью подъёма при ведении, удары на точность, силу, дальность.
- 2. Удары головой: удары на точность, силу, дальность.
- 3. Остановка мяча: остановка мяча с выводом его на удобную позицию для дальнейших действий.
- 4. Финты: показать желание овладеть мячом, катящегося на встречу или сбоку- пропуск мяча между ног- поворот и уход в сторону движения мяча.
- 5. Техника игры вратаря – совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

### 3. Тактическая подготовка:

#### 1. Действия в нападении:

- а) индивидуальные: уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать технические приемы
- б) групповые: игра в одно касание; перевод мяча с фланга на фланг; совершенствование игровых и стандартных комбинаций,
- в) командные: уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линии и между линиями; противодействие искусственному созданию положения «вне игры».

#### 2. Действия в обороне :

- а) индивидуальные- совершенствование индивидуальных тактических действий
- б) групповые- уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры»
- в) командные- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки
- г) действие вратаря- уметь руководить действиями игроков обороны; вводить мяч в игру, организовать атаку.

#### 4. Учебные игры и соревнования:

- 1. Участие в краевых соревнованиях и на первенство школы.
- 2. Участие в соревнованиях на стандартных полях

#### 4. Психологическая подготовка и воспитательная работа

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса футболистов.

Основное содержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

- 1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.
- 2) Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.
- 3) Совершенствование психических процессов. В футболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.
- 4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.
- 5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.
- 7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

#### **Этап начальной подготовки.**

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

#### **Тренировочный этап**

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, уметь мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современного футбола характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

## **5. Требования техники безопасности при проведении занятий**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения



травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**6. Промежуточная аттестация  
(выполнение нормативных требований)**

**Нормативные требования по общей физической подготовки  
для групп начальной подготовки отделения футбола**

Развиваемое физическое качество	Уровень оценки, баллы	Контрольные упражнения (тесты)					
		Мальчики			Девочки		
		8 лет	9 лет	10 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота		Бег на 30 м со старта (с.)					
	5	6,4	6,1	5,8	6,4	6,2	5,9
	4	6,6	6,3	6,4	6,5	6,4	6,2
	3	6,8	6,6	6,4	7,2	6,6	5,4
		Челночный бег 3 x 10 м (с.)					
	5	8,9	8,5	8,2	9,5	9,2	9,0
	4	9,8	9,6	9,4	10,0	9,7	9,5
	3	10,2	10,0	9,8	10,5	10,2	10,0
Скоростно-силовые качества		Бросок набивного мяча весом 1 кг. двумя руками из-за головы (см)					
	5	400	500	700	400	500	550
	4	300	400	600	650	450	450
	3	250	350	500	300	350	400
		Прыжок в длину с места (см.)					
	5	135	145	160	125	135	145
	4	130	140	155	120	130	140
	3	125	135	150	115	125	135
		Тройной прыжок (см.)					
	5	360	385	435	300	360	405
	4	350	365	430	295	355	400
	3	340	385	425	290	350	395
выносливость бег	<i>зачет</i>	500	500	600	300	500	500

Отлично- 23-25 баллов, хорошо – 19-22 баллов, удовлетворительно – 15-18 балл

**Нормативные требования по общей физической подготовки  
для групп тренировочного этапа отделения футбола**

Развиваемое физическое качество	Уровень оценки, баллы	Контрольные упражнения (тесты)									
		Юноши					Девушки				
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Быстрота		Челночный бег 3 x 10 м (с.)									
	5	8,0	7,7	7,5	7,3	7,1	8,9	8,6	8,4	8,2	8,0
	4	9,2	8,9	8,3	8,1	7,9	9,5	9,2	9,0	8,6	8,4
	3	9,8	9,5	9,1	8,9	8,4	10,2	9,9	9,5	9,2	9,0
		Бег на 30 м с высокого старта (с.)									
	5	4,90	4,84	4,78	4,70	4,65	5,10	5,08	5,06	5,02	5,00

	<b>4</b>	4,92	4,90	4,80	4,75	4,70	<b>5,15</b>	<b>5,10</b>	<b>5,08</b>	<b>5,04</b>	<b>5,02</b>
	<b>3</b>	4,95	4,92	4,85	4,80	4,75	<b>5,20</b>	<b>5,15</b>	<b>5,10</b>	<b>5,06</b>	<b>5,04</b>
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)										
	<b>5</b>	190	193	196	200	205	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>178</b>	<b>182</b>	<b>185</b>
	<b>4</b>	185	190	193	196	200	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>180</b>	<b>180</b>
	<b>3</b>	180	185	190	193	196	<b>160</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>175</b>
	Тройной прыжок (см.)										
	<b>5</b>	620	630	640	650	655	<b>580</b>	<b>590</b>	<b>600</b>	<b>610</b>	<b>650</b>
<b>4</b>	615	625	635	645	650	<b>575</b>	<b>585</b>	<b>595</b>	<b>605</b>	<b>645</b>	
<b>3</b>	610	620	630	640	645	<b>570</b>	<b>580</b>	<b>590</b>	<b>600</b>	<b>635</b>	
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м.)										
	<b>5</b>	6,00	6,80	7,50	8,50	9,00	<b>4,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,00</b>	<b>5,50</b>	<b>6,00</b>
	<b>4</b>	5,50	6,50	7,00	8,00	8,50	<b>3,50</b>	<b>4,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,00</b>	<b>5,50</b>
	<b>3</b>	5,00	6,00	6,50	7,00	8,00	<b>3,00</b>	<b>3,50</b>	<b>4,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,00</b>

ОФП: отлично- 23-25 баллов, хорошо – 19-22 баллов, удовлетворительно – 15-18 балл

### Нормативные требования по специальной подготовки для групп тренировочного этапа отделения футбола

Техническое мастерство	Уровень оценки, баллы	Юноши					Девушки				
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Удар по мячу на точность (для полевых игроков)											
<b>5</b>	6	7	6	7	8	5	6	5	6	7	
<b>4</b>	5	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	4	5	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	
<b>3</b>	4	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	3	4	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек.)											
<b>5</b>			10,00	9,50	9,00			<b>11,50</b>	<b>11,00</b>	<b>10,50</b>	
<b>4</b>			10,50	10,00	9,50			<b>12,00</b>	<b>11,50</b>	<b>11,00</b>	
<b>3</b>			11,00	10,50	10,00			<b>12,50</b>	<b>12,00</b>	<b>11,50</b>	
Жонглирование (раз)											
<b>5</b>	10	12				8	10				
<b>4</b>	8	10				7	9				
<b>3</b>	7	8				6	8				
Для вратарей											
Вбрасывание мяча рукой на дальность (м.)											
<b>5</b>	13	16	20	24	26	11	14	18	22	24	
<b>4</b>	12	15	18	22	24	10	12	16	20	22	
<b>3</b>	11	14	16	20	23	9	11	14	18	20	
Доставание мяча кулаком в прыжке (см.)											
<b>5</b>	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40	
<b>4</b>	27	32	35	40	45	17	22	25	30	35	
<b>3</b>	24	30	32	35	40	15	20	22	27	40	
Удар по мячу с рук на дальность и точность (м.)											
<b>5</b>	26	28	30	34	38	22	24	28	32	36	
<b>4</b>	24	26	28	32	36	20	22	26	30	34	

	3	22	24	26	30	34	18	20	24	28	32
--	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**СФП для полевых игроков:**

Отлично- 9-10 баллов, хорошо – 7-8 баллов, удовлетворительно – 6 баллов

**СФП для вратарей:**

Отлично- 13-15 баллов, хорошо – 11-12 балл, удовлетворительно – 9-10 баллов

### ***Методические рекомендации по выполнению нормативов***

Тройной прыжок выполняется с места толчком одной ноги на ногу и приземление на обе ноги.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Удары по воротам на точность:

- юноши 11-12 лет выполняют удар с 11-метров (сумма попаданий правой и левой ногой по 5 ударов в заданную половину ворот);

- юноши 13-15 лет – с линии штрафной площади. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 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 забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом – выполняется поочередно правой и левой ногой (2 попытки).

### **Для вратарей**

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 дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар на дальность и точность выполняется вратарем с 2-3 шагов разбега в квадрат 5 на 5 метров (3 попытки).

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

Примечание.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняется в обуви без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняется в полной игровой форме.

## Литература

1. Федеральные государственными требованиями (Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530)
2. Требования федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Футбол» (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 № 28557).
3. М.А. Годик, Г.Л. Борзнов, Н.В. Котенко. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»: учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008
5. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки игры. – М. ТВТ Дивизион, 2008
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика Футбола. Том 1. техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008
7. Люкези Массимо. Обучение системы игры 4-3-3 (пер. с англ.) – М.: ТВТ Дивизион, 2008
8. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Издательство РА «Квартал», 2009
9. Майкл Бил. 140 игровых упражнений. Игра в чистом неравенстве и завершении атаки. Издательство РА «Квартал», 2009
10. Учебное пособие для профессиональной гигиенической подготовки работников учреждений дополнительного образования. Краснодар, 2009
11. И.И. Столов. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). М. Советский спорт, 2007
12. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
13. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
14. [Kubansport.ru](http://Kubansport.ru) – министерство спорта Краснодарского края