

Управление социального развития Добрянского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение «Добрянская спортивная школа»

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского  
совета  
Протокол № 1 от 16.03.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУ  
«Добрянская СШ»  
А.А. Зуев  
(подпись) (инициалы) (фамилия)  
16.03. 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности. Футбол.**

Срок реализации программы от 1 года

Авторы-составители:  
Гончаров Р.А., тренер по футболу,  
Гурьева Ю.Е., ст. инструктор-  
методист

г.Добрянка, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Программа для спортивно-оздоровительных групп разработана на основании Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

**Футбол** позволяет развить физические качества, к которым относятся: быстрота, сила, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями), гибкость.

Футбол способствует:

- воспитанию дисциплины;
- соблюдению рационального режима дня, чередования труда и отдыха;
- следованию правилам личной гигиены, закаливанию;
- рациональному питанию, оптимальной двигательной активности.

Занятие футболом способствует воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: выдержке, настойчивости, активности, чувства ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх и др.

**Новизна** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством игры в футбол.

**Актуальность** программы

За последние годы обострилась проблема состояния здоровья населения, увеличилось число граждан, злоупотребляющих алкоголем и наркотическими средствами, наблюдается рост детской и подростковой преступности. Спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума.

### **Цель и задачи**

Цель программы: Создание условий для удовлетворения потребностей занимающихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в футбол.

Задачи:

1. Обучать знаниям, умениям и навыкам игры в футбол;
2. Развивать ловкость, выносливость, внимание, самостоятельность, быстроту реакции.
3. Воспитывать гуманное отношение к окружающим, чувство патриотизма, толерантность, трудолюбие, чувства товарищества, взаимопомощи и взаимовыручки.
4. Формировать понимание спортивной культуры, способствующей укреплению здоровья и гармоничному развитию организма.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа для спортивно-оздоровительных групп рассчитана на детей 7-18 лет.

### **Сроки реализации программы**

Программа для спортивно-оздоровительных групп рассчитана на 1 год обучения.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся группами по 10 человек в каждой группе. Одна группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа.

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю	Нагрузка в год
1	7-8 лет	2 ч.	3	6	312

Программа предусматривает различные формы занятий:

- теоретические и практические занятия в помещении и на местности;
- тренировки;
- групповые упражнения;
- игры различной направленности;
- эстафеты, конкурсы;
- мини-соревнования;
- контрольный матч.
- сдача контрольных нормативов

В течение тренировочного года и в каникулярное время спортивная деятельность по программе проводится согласно расписанию занятий.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
<p><b>Сформированы специфические умения и навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;</li> <li>• Владение специальной терминологией;</li> <li>• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;</li> <li>• Владение специальным оборудованием и оснащением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Анализ результатов соревнований</li> </ul>

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

На первом занятии оцениваются физические данные учащихся: сила, быстрота, выносливость, координация движения, ловкость.

В мае проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов., где оценивается практическая подготовка футболистов.

## **2. Тренировочный план**

Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании тренировочного плана, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по направлениям подготовки для спортивно-оздоровительной группы отделения футбол.

### Распределение часов по разделам, 52 учебные недели

Разделы программы	СОГ 6 ч.в неделю
Теория	20
ОФП	135
СФП	45
Техническая подготовка	74
Тактическая подготовка	16
Интегральная подготовка	12
Соревнования (игры)	10
Контрольные испытания	4
всего	312

### 3. Методическая часть

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.

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

### Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Спорт в России. Массовый народный характер спорта.
2	Краткий обзор развития футбола в Росси.	Развитие футбола в России. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Российские, Международные юношеские соревнования.
3	Правила игры по футболу	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
4	Личная и общественная гигиена	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.
5	Здоровый образ жизни	Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
6	Оборудование и инвентарь.	Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.
7	Требования техники безопасности.	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики

### 3.1.2. Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

### ***Средства развития ОФП***

1. *Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).*
  - Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
  - Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
  - Упражнения для туловища.
  - Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
  - Упражнения с сопротивлением.
  - Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
2. *Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).*
  - Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
  - Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
  - Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
  - Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
  - Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
  - Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
3. *Акробатические упражнения (развитие ловкости)*
  - Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
  - Перекаты и перевороты.
4. *Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы)*
  - 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.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).
  - Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
  - Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
  - Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
  - Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры.
  - Ручной мяч,
  - баскетбол,
  - волейбол,

### **3.1.3. Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости

В специальной физической подготовке используются упражнения:

#### 1. Упражнения для развития специальной быстроты.

*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» 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».

#### 2. 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.

#### 3. 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.

#### 4. Упражнения для развития специальной 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.

#### **3.1.4. Техническая подготовка.**

Под технической подготовкой понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы технического действия.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом — его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой;
- упражнения с толканием мяча;
- упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекатыванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с толканием мяча способствуют освоению биомеханической структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча.

### **Учебный материал по технической подготовке**

#### **3.1.5. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой



рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Под тактикой футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре. Тактика – один из основных и наиболее важных компонентов этой спортивной игры. Она базируется на технической, физической и психологической подготовленности футболистов.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

#### *1. Тактика нападения.*

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

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

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

#### *2. Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебный материал по тактической подготовке для всех возрастных групп

Тактика защиты

### **3.1.6. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.
4. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола, футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **3.1.7. Игровая подготовка. Соревнования.**(для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой – только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер-преподаватель вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

**Соревнования.** При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Районные

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

### **3.2. Требования техники безопасности**

При организации учебно-тренировочных занятий в спортивном зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

• *Требования безопасности перед началом занятий*

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера.
6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

• *Требования безопасности во время занятий*

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очерёдность выполнения задания.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
6. Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке.

7. Не уходите с тренировочных занятий без разрешения тренера.
8. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.
  - *Требования безопасности в аварийных ситуациях*
1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.
2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.
  - *Требования безопасности по окончании занятий*
1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
3. Вымойте с мылом руки, умойтесь, примите душ.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру

#### 4. Система контроля и зачетные требования.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Система контрольных нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации программы.

#### ***Нормативы по ОФП (мальчики)***

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	Возраст (лет)	
			7	8
1	Бег 30м, сек.	Выше среднего	5,6	5,4
		Средний	7,4-5,7	7,0-5,3
		Низкий	7,8-7,5	7,6-7,1
2	Прыжок в длину с места, см	Выше среднего	155	160
		Средний	115-150	125-155

		Низкий	90-110	100-120
3	Подтягивание, кол-во раз	Выше среднего	4	4
		Средний	2-3	2-3
		Низкий	1	1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	Выше среднего	10 и более	11 и более
		Средний	7-9	8-10
		Низкий	4-6	5-7
5	Наклон вперед, см	Выше среднего	9	7,5
		Средний	3-8	3-6
		Низкий	1-2	1-2

***Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:***

***Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.***

***Процедура тестирования.*** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

***Тест 2. Прыжки в длину.***

***Процедура тестирования.*** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

***Тест 3. Подтягивание. (мальчики)***

***Процедура тестирования.*** Подтягивание: мальчики в вися на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

***Тест 4. Наклоны вперед из положения сидя на полу.***

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 5. Отжимание от пола. (мальчики)**

**Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

**Тест 6. Подъем туловища из положения лежа (девочки)**

1. **Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять положение — лежа на спине и зафиксировать чем-нибудь согнутые в коленях ноги, руки за головой, сцепленные пальцы в «замок». По команде, поднимать верхнюю часть туловища до касания локтями коленей.

Количество правильных выполнений за 30 сек. идет в зачет.

**Тест 7. Вис (девочки)**

**Процедура тестирования.** В висе на перекладине руки — хват сверху, подбородок на уровне перекладины. Фиксируется время (секунды) удержания тела в висе до момента, когда глаза окажутся на уровне перекладины.

### **Требования к результатам освоения Программы**

К концу подготовки по Программе занимающиеся:

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

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературы:**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. — М.: Шико, 2007г.
3. Журнал Физическая культура в школе. — М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. — М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» — 2007г.

7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

## **5.2. Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <http://gigabaza.ru>
  2. <http://text.tr200.biz/>
  3. <http://bmsi.ru>
  4. <http://ru.scribd.com/>
  5. <http://эссе.рф>
  6. <http://www.dokaball.com>
  7. <http://portal.tpu.ru>
- [http://dusport.ru/?page\\_id=109](http://dusport.ru/?page_id=109)