

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 1429  
Л.В.Смышляева  
« 09 » октября 2015г.



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

### «Футбол»

срок реализации 2 года

возраст детей 7-15 лет

физкультурно-спортивной направленности

форма организации образовательной деятельности - секция

Составитель: **Халимов Р.С.**  
Педагог дополнительного образования

Москва, 2015г.

## Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. Данная программа составлена на основе работ А.Власова «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006; С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000.

### Цель:

- способствовать общефизическому развитию детей развивая интерес учащихся к спортивным играм.

### Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие необходимых физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- воспитание потребности к систематическим занятиям физкультурой, спортом.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип секции по футболу - выполнение программных требований, по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристиках.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

На первом году обучения большое внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

I-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям футболом. Численный состав группы – 12-15 человек.

II-й – основной уровень. Это учебно-тренировочные группы (2года обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям футболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района, округа. Численный состав группы – 10-12 человек.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимым при занятиях различными видами спорта и гимнастике. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни..

**Ожидаемые результаты:** учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Психологическая подготовка обучающихся: устранение страха перед сложными упражнениями, укрепление веры в свои силы, воспитание смелости.

Необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, выработки правильной осанки, общему физическому развитию, а также формированию гигиенических навыков и закаливанию..

Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учетом возрастных, психофизиологических особенностей, а также уровня физической подготовленности детей, имеющих допуск к занятиям по мини-футболу:

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 2 года.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

## Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

	теория	практика
Психологическая подготовка	В процессе занятий 6 часов	1 час
Ознакомление с правилами игры		1 час
Общая физическая подготовка		10 часа
Специальная физическая подготовка		10 часа
Тактическая подготовка		10 часов
Техническая подготовка		10 часов
Учебная игра		14 часов
Всего	6 часов	56 часов
Итого :	62 часа	

### Содержание программы.

#### *Физическая подготовка*

##### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания 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, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

##### *Упражнения с предметами.*

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами.
- Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

## *Подвижные игры и эстафеты.*

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- 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.

## **Специальная физическая подготовка.**

### *Упражнения для развития силы.*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

### *Упражнения для развития быстроты.*

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью

партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### **Техника и тактика игры**

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая

мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

#### *Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

#### *Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

#### *Отбор мяча.*

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

#### *Удар с боковой линии*

Когда мяч полностью пересекает боковую линию по поверхности площадки или по воздуху, он вводится в игру ударом ногой в любом направлении с боковой линии в том месте, где мяч ее пересек. Удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч пересек боковую линию. В момент введения мяча в игру каждая из ступней игрока, производящего удар должна касаться боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Мяч должен быть неподвижно установлен на боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Он считается введенным в игру сразу же, как только пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар с боковой линии не имеет права касаться мяча до тех пор, пока до него не дотронется или не сыграет им кто-то другой из игроков. Игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 метров от мяча.

Гол, забитый в ворота непосредственно после удара с боковой линии, не засчитывается.

#### *Тактика игры.*

*В нападении.* Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя

короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

*В защите.* Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

*Судейская практика.* Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

## Поурочное планирование

### 1 год обучения

№ занятия п/п	Содержание темы	Кол-во часов
№ 1	Охрана труда на занятиях по футболу в зале. Общеразвивающие упражнения.	1ч.
№ 2	Общеразвивающие упражнения. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 3	Удары по мячу. Перемещения. Учебная игра.	1ч.
№ 4	Ведение мяча, передачи мяча. Учебная игра.	1ч.
№ 5	Остановка мяча. Отбор мяча. Учебная игра.	1ч.
№ 6	Ввод мяча в игру. Учебная игра.	1ч.
№ 7	Общеразвивающие упражнения. Тактическая подготовка. Учебная игра	1ч.
№ 8	Тактика игры в нападении (единоборство). Учебная игра	1ч.
№ 9	Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Учебная игра	1ч.
№ 10	Тактика игры в защите (опека). Учебная игра.	1ч.
№ 11	Отбор мяча. Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 12	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча на месте. Учебная игра	1ч.
№ 13	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 14	Удары по воротам на точность. Учебная игра.	1ч.
№ 15	Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра	1ч.
№ 16	Отбор мяча. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1ч.
№ 17	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча. Учебная игра	1ч.
№ 18	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.



№ 19	Ведение мяча с изменением скорости движения. Учебная игра.	1ч.
№ 20	Перемещения. Удары по мячу. Учебная игра.	1ч.
№ 21	Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча. Учебная игра	1ч.
№ 22	Удары по мячу с разных дистанций. Учебная игра.	1ч.
№ 23	Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 24	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу на точность попадания. Учебная игра	1ч.
№ 25	Удары по движущемуся мячу. Учебная игра.	1ч.
№ 26	Общеразвивающие упражнения. Действия вратаря. Учебная игра	1ч.
№ 27	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1ч.
№ 28	Общеразвивающие упражнения. Действия в атаке. Учебная игра	1ч.
№ 29	Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 30	Действия в обороне. Опека игрока. Учебная игра	1ч.
№ 31	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу на точность. Учебная игра	1ч.
№ 32	Тактические действия вратаря. Учебная игра.	1ч.
№ 33	Общеразвивающие упражнения. Командные тактические действия. Учебная игра	1ч.
№ 34	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	1ч.
№ 35	Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№36	Тактика игры в нападении (единоборство). Учебная игра	1ч.
№ 37	Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Учебная игра	1ч.
№ 38	Тактика игры в защите (опека). Учебная игра.	1ч.
№ 39	Отбор мяча. Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 40	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча на месте. Учебная игра	1ч.
№ 41	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 42	Удары по воротам на точность. Учебная игра.	1ч.
№ 43	Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра	1ч.
№ 44	Отбор мяча. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1ч.
№ 45	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча. Учебная игра	1ч.
№ 46	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 47	Ведение мяча с изменением скорости движения. Учебная игра.	1ч.
№ 48	Перемещения. Удары по мячу. Учебная игра.	1ч.
№ 49	Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча. Учебная игра	1ч.
№ 50	Удары по мячу с разных дистанций. Учебная игра.	1ч.
№ 51	Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 52	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу на точность попадания. Учебная игра	1ч.
№53	Удары по движущемуся мячу. Учебная игра.	1ч.
№ 54	Общеразвивающие упражнения. Действия вратаря. Учебная игра	1ч.

№ 55	Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Учебная игра	1ч.
№ 56	Тактика игры в защите (опека). Учебная игра.	1ч.
№ 57	Отбор мяча. Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 58	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча на месте. Учебная игра	1ч.
№ 59	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 60	Удары по воротам на точность. Учебная игра.	1ч.
№ 61	Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра	1ч.
№ 62	Отбор мяча. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1ч.

### Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

	теория	практика
Психологическая подготовка	В процессе занятий 6 часов	1 час
Ознакомление с правилами игры		1 час
Общая физическая подготовка		10 часа
Специальная физическая подготовка		10 часа
Тактическая подготовка		10 часов
Техническая подготовка		10 часов
Учебная игра		14 часов
Всего		6 часов
Итого :	62 часа	

### Содержание программы.

#### *Физическая подготовка*

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания 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, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### *Упражнения с предметами.*

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами.
- Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### *Подвижные игры и эстафеты.*

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- 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.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### *Упражнения для развития силы.*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

#### *Упражнения для развития быстроты.*

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### *Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

#### *Упражнения для развития специальной выносливости.*

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### *Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

## **Техника и тактика игры**

Удары по мячу ногами. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуполета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

### *Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

### *Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

### *Отбор мяча.*

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

### *Удар с боковой линии*

Когда мяч полностью пересекает боковую линию по поверхности площадки или по воздуху, он вводится в игру ударом ногой в любом направлении с боковой линии в том месте, где мяч ее пересек. Удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч пересек боковую линию. В момент введения мяча в игру каждая из ступней игрока, производящего удар должна касаться боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Мяч должен быть неподвижно установлен на боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Он считается введенным в игру сразу же, как только пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар с боковой линии не имеет права касаться мяча до тех пор, пока до него не дотронется или не сыграет им кто-то другой из игроков. Игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 метров от мяча.

Гол, забитый в ворота непосредственно после удара с боковой линии, не засчитывается.

*Тактика игры.*

*В нападении.* Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

*В защите.* Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

*Судейская практика.* Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

### Поурочное планирование. 2 год обучения

№ занятия п/п	Содержание темы	Кол-во часов
№ 1	Охрана труда на занятиях по футболу в зале. Общеразвивающие упражнения.	1ч.
№ 2	Общеразвивающие упражнения. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 3	Удары по мячу. Перемещения. Учебная игра.	1ч.
№ 4	Ведение мяча, передачи мяча. Учебная игра.	1ч.
№ 5	Остановка мяча. Отбор мяча. Учебная игра.	1ч.
№ 6	Ввод мяча в игру. Учебная игра.	1ч.

№ 7	Общеразвивающие упражнения. Тактическая подготовка. Учебная игра	1ч.
№ 8	Тактика игры в нападении (единоборство). Учебная игра	1ч.
№ 9	Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Учебная игра	1ч.
№ 10	Тактика игры в защите (опека). Учебная игра.	1ч.
№ 11	Отбор мяча. Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 12	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча на месте. Учебная игра	1ч.
№ 13	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 14	Удары по воротам на точность. Учебная игра.	1ч.
№ 15	Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра	1ч.
№ 16	Отбор мяча. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1ч.
№ 17	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча. Учебная игра	1ч.
№ 18	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 19	Ведение мяча с изменением скорости движения. Учебная игра.	1ч.
№ 20	Перемещения. Удары по мячу. Учебная игра.	1ч.
№ 21	Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча. Учебная игра	1ч.
№ 22	Удары по мячу с разных дистанций. Учебная игра.	1ч.
№ 23	Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 24	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу на точность попадания. Учебная игра	1ч.
№ 25	Удары по движущемуся мячу. Учебная игра.	1ч.
№ 26	Общеразвивающие упражнения. Действия вратаря. Учебная игра	1ч.
№ 27	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1ч.
№ 28	Общеразвивающие упражнения. Действия в атаке. Учебная игра	1ч.
№ 29	Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 30	Действия в обороне. опека игрока. Учебная игра	1ч.
№ 31	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу на точность. Учебная игра	1ч.
№ 32	Тактические действия вратаря. Учебная игра.	1ч.
№ 33	Общеразвивающие упражнения. Командные тактические действия. Учебная игра	1ч.
№ 34	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	1ч.
№ 35	Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 36	Тактика игры в нападении (единоборство). Учебная игра	1ч.
№ 37	Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Учебная игра	1ч.
№ 38	Тактика игры в защите (опека). Учебная игра.	1ч.
№ 39	Отбор мяча. Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 40	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча на месте. Учебная игра	1ч.
№ 41	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 42	Удары по воротам на точность. Учебная игра.	1ч.
№ 43	Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра	1ч.
№ 44	Отбор мяча. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1ч.
№ 45	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча. Учебная игра	1ч.
№ 46	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.

№ 47	Ведение мяча с изменением скорости движения. Учебная игра.	1ч.
№ 48	Перемещения. Удары по мячу. Учебная игра.	1ч.
№ 49	Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча. Учебная игра	1ч.
№ 50	Удары по мячу с разных дистанций. Учебная игра.	1ч.
№ 51	Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 52	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу на точность попадания. Учебная игра	1ч.
№53	Удары по движущемуся мячу. Учебная игра.	1ч.
№ 54	Общеразвивающие упражнения. Действия вратаря. Учебная игра	1ч.
№ 55	Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Учебная игра	1ч.
№ 56	Тактика игры в защите (опека). Учебная игра.	1ч.
№ 57	Отбор мяча. Судейская практика. Учебная игра.	1ч.
№ 58	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча на месте. Учебная игра	1ч.
№ 59	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу. Учебная игра	1ч.
№ 60	Удары по воротам на точность. Учебная игра.	1ч.
№ 61	Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра	1ч.
№ 62	Отбор мяча. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1ч.

#### Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 72 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие которые хуже усваиваются.

#### **Литература**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2008.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2011.