

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО.
протокол заседания
Педагогического совета
от 24.08.2018 года № 4

УТВЕРЖДЕНО.
приказом директора
МАОУДО ДЮСШ
от 03.09.2018 года № 51

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»
(спортивно-оздоровительная группа)

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Тренер-преподаватель по футболу
Кабанен С.Н.

п. Хвойная
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football). В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова.

Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам). Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Г. де Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. И в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

Программа по футболу является документом планирования и организации учебно – тренировочного и воспитательного процесса в группах НП и УТ. При ее разработке использованы: опыт работы Каменева Н.И., Качаки Л.А., Горского Л.И., Сорокина С.В., Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства , собственный опыт с детьми, научно – методическая литература, а также практические наблюдения по возрастной физиологии детей.

Цель программы - обеспечить последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития футболистов; воспитание морально – волевых качеств и интереса к тренировкам, трудолюбия в овладении техникой футбола, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения хороших спортивных результатов.

Программа рассчитана на три года обучения по каждой возрастной группе. Контингент занимающихся 6-18 лет основной медицинской группы здоровья. Основными показателями программных требований на спортивно – оздоровительном этапе являются: стабильность состава занимающихся, посещаемость, положительная динамика показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Основными задачами программы является:

1. Воспитание гармонично развитой личности.
2. Получение знания об избранном виде спорта.
3. Повышение спортивного мастерства.

Содержание программы. Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия.

Программный материал подразделен на главы.

Первая глава – «**этапы обучения**», в ней указывается периодичность обучения и возраст занимающихся на каждом этапе.

Вторая глава – «**тематическое планирование**» отражает распределение нагрузки (часов) и содержание учебного материала.

В содержание программного материала вошли следующие разделы:

1. Теоретическая подготовка
2. Физическая и специальная подготовка
3. Техническая подготовка
4. Тактическая подготовка

В разделе теоретическая подготовка представлены знания по гигиене и режиму дня спортсмена, знания необходимые при пользовании инвентарём и подготовке самостоятельных занятий, знания по правилам и истории развития игры, участию и проведению соревнований.

В разделе физическая подготовка представлены комплексы упражнений направленные на всестороннее развитие двигательной системы футболистов.

В разделе техническая подготовка представлены упражнения, которыми должен овладеть занимающийся для успешного овладения техникой игры в футбол.

В разделе тактическая подготовка представлены тактические приемы, применяемые при игре в футбол.

В третьей главе – «**контрольные нормативы**» указаны требования к овладению программой на каждом этапе (году) обучения.

В процессе реализации программы предусмотрено итоговое (май) тестирование по разделам «техническая» и «физическая подготовка».

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно – методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в футбол, но и с учетом изменений в правилах игры. Программа является основным государственным документом при проведении занятий по футболу в ДЮСШ, единственным возможным вариантом планирования тренировочного процесса. Программа предусматривает – 144 ч. в год или 216 ч. в год. Количество годовых часов утверждаемых на группу зависит от финансирования и годовой учебной нагрузки тренера.

Планируемые результаты реализации программы:

- овладение технико-тактическими приемами игры,
- устойчивый интерес у воспитанников к здоровому образу жизни,
- сдача контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

Этап подготовки	возраст	Кол-во учащихся в группах	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования по технической и физической спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	6-18	15	6	216	Нормативные требования по физической и технической подготовке

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	Спортивно - оздоровительный	
	6-18 лет	
теоретическая	6	
ОФП	90	
СФП	14	
Техническая	70	
Тактическая	18	
Соревнования	14	
Контрольные испытания	4	
Итого на 36 недели, ч.	216	

1. Теоретическая подготовка (для всех групп обучения):

1.1 **Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.** История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубки России по футболу. Всероссийские юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

1.2 **Гигиенические знания и навыки.** Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня для спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

1.3 Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье футболистов. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно – сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно – связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.

1.4 Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в « малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием с поля поражения. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

2. Физическая и специальная подготовка (для всех возрастных групп).

2.1. Общеразвивающие упражнения для разминки (10 комплексов методическое пособие Л. Качани, Л. Горский « Тренировка футболистов»).

2.2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Построения и перестроения. Основная стойка. Расчет в строю, повороты полуобороты, размыкание и смыкание строя. Строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с набивными мячами, палками, гантелями. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для мышц туловища и шеи, мышц ног и таза.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки, перекаты. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок. Мосты с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на батуте.

2.5. Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорениями. Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров (8 – 9 лет). Бег медленный до 3 – 5 минут (11 – 13). Бег и кросс до 1000 метров (14 – 15 лет) и до 3000 метров (16 – 18 лет). Прыжки, прыжки в высоту, с места, с разбега, на одной, на двух ногах, с препятствиями. Метание малого мяча, гранаты, камней. Толкание Ядра (каменной).

2.6. Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, хоккей: овладение элементарными техническими и тактическими навыками.

2.7. **Ходьба на лыжах и катание на коньках.** Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км., 2 – 3 км., 3 – 5 км.

2.8. **Подвижные игры и эстафеты:** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей (для детей 8-11 лет). Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями на дальность и в цель. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, « Кто сильнее?».

2.9. **Упражнения для вратаря.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократная ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Поочередная ловля и броски (2-3 партнера быстро бросают набивные мячи с разных сторон).

2.10. **Упражнения для развития силы.** Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, Свинцовыми жилетами; Упражнения на снарядах: силовая гимнастика (индивидуальная и в парах), преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба регби с набивным мячом); упражнения на отбивание мяча, необходимое для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).

2.11. **Упражнения для развития быстроты.** Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5 – 10 м; количество повторений: 4 – 6 (КП), время отдыха (ВО): 20 – 40 с); рывки 10 – 20 м (КП 4 – 6, ВО 60 – 90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60 – 100 м, скорость: средняя – максимальная – средняя – максимальная и т.д.); эстафеты; подвижные игры, бег с препятствиями, бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3 – 1, 3 – 2, 4 – 2 в одно касание)

2. 12. **Упражнения для развития выносливости.** Длительные процессы: бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро – медленно, бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале), Бег на разные расстояния, вспомогательные игры, общеукрепляющие упражнения, определение подготовительных и игровых упражнений, подготовительных игр методом интервальной нагрузки; повторение цепочки игровых действий и комбинаций; контролируемая игра с поставленными задачами (определенным числом касаний, игра на определенном месте)

2.13. **Упражнения для развития ловкости.** Бег с заданиями (изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и

препятствиями (перепрыгивание, подлезание, « слалом»); комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты прыжки с переворотом через партнера, падения); прыжки в воду и на батуте; упражнения на ловкость обращения с мячом; освоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря).

2. **Упражнения на развитие подвижности.** Укрепляющая гимнастика (упражнения на подтягивание, на расслабление мышц, со скакалкой); упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом).

3. **Техническая подготовка.**

Для групп первого года обучения.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком

одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой меняя направления, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам; после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и оставляя мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными, крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящего и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Для групп второго года обучения.

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

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

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

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на

определенные действия мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без нападения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Для групп третьего года обучения.

Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом на 180 градусов и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Передача мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу, дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево, - неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или с боку, - неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

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

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника – выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

4. Тактическая подготовка.

Для групп первого года обучения.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 метров. Несколько игроков на ограниченной площади (

центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное положение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров 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, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, 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, свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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 (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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 партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Для групп второго года обучения.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играю 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно

касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы,

способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровых ситуаций.

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.

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

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

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

Для групп третьего года обучения.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, Коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных низом,

верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват», и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующими комбинациями. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Нормативные требования.

При переводе и выпуске учитываются показатели физического развития, физической, технической, тактической подготовленности, эффективности игровых действий

№	Содержание занятий	1год обучения			2год обучения			3год обучения		
		9-10	12-13	15-16	10-11	13-14	16-17	11-12	14-15	17-18
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	4,9	5,1	5,0	4,8	5,0	4,9	4,7
2	Бег 300 м (сек.)	67	65	59	65	61	-	61	59	-
3	Бег 400 м (сек.)	-	-	-	-	-	1,15	-	-	1,12
4	6- мин. Бег (метры)	-	-	1450	-	1400	1550	1400	1450	1600
5	Прыжок в длину с места	150	160	185	160	170	195	170	185	205
6	Бег 300 м с ведением мяча	7,0	6,7	6,3	6,7	6,5	6,1	6,5	6,3	5,8
7	Удар по мячу ногой на дальность (метры)	-	30	50	30	40	55	40	50	60
8	Жонглирование (количество)	8	10	20	10	15	25	15	20	30
9	Удар по мячу в цель ногой на точность попаданий (число)	4	5	7	5	6	7	6	7	8
10	Бросок мяча рукой на дальность (метры) для вратарей	-	-	18	-	16	19	16	18	21
11	Ведение мяча с обводкой стоек	11,9	11,2	10,5	11,2	10,0	9,6	10,9	9,3	9,3

Содержание и методика контрольных испытаний.

1. *Бег 30 м.* Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.
2. *Бег 300 м.(400 м.)* Проводится на стадионе. Результат фиксируется по общепринятым правилам.
3. *Тест Купера.* Проводится бег на стадионе в течении 6 минут. Фиксируется дистанция, пройденная за это время.
4. *Прыжок в длину с места* . Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая линии, он делает несколько махов руками и с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
5. *Удар по мячу в цель.* В середине игрового поля из стоек сооружаются ворота шириной 2 м., разделенные на три части по вертикале. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 11-ти метровую отметку. Испытуемый, сделав 2-3 шага разбега выполняет по 3 удара в каждой ногой в заданную тренером цель. Учитывается общая сумма точных попаданий.
6. *Бросок мяча рукой на дальность (для вратарей).* Выполняется 3 броска рукой с разбега по коридору шириной 3 метра (разбег не более 4-х шагов). Измеряется расстояние до точки первого касания мяча о землю. Засчитывается лучший результат.
7. *Жонглирование мячом (комплексное).* Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются удары, выполненные разными способами, в т.ч. Не менее раза головой, правым и левым бедром.
8. *Ведение мяча с обводкой стоек.* Обучающийся занимает позицию 30 м. От штрафной линии , по сигналу змейкой обегает 4 стойки, установленные через 2 м. друг от друга. Не доходя до 11 – метровой отметки носком производит удар по мячу в ворота. Время засекается от старта до пересечения мяча линии ворот. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается.

Используемая литература:

1. Л. Качани, Л. Горский. Тренировка футболистов.- 1 – е изд., словацкое физкультурное издательство « Спорт», Братислава, 1984 г. – 298 с.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. – 2 – е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144с., ил.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, собственный опыт с детьми, научно – методическая литература, а также практические наблюдения по возрастной физиологии детей.