

Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО
на заседании
педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
Протокол № 6
«10 » июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»

А.Г.Ефимов

Приказ № 151

«04»

августа

2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

(Многоуровневая программа)

Срок реализации: 1 год

Адресат: обучающиеся 8-18 лет

Разработчик программы:

Потачкина Ирина Петровна, инструктор-методист

Ефимов Александр Геннадьевич, тренер-преподаватель

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

Содержание

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Цель и задачи программы | 6 |
| 3 | Содержание программы: | 8 |
| | – <i>стартовый уровень</i> | 8 |
| | – <i>базовый уровень</i> | 19 |
| | – <i>продвинутый уровень</i> | 31 |
| 4 | Планируемые результаты освоения программы | 45 |
| 5 | Оценочные материалы, формирующие систему оценивания | 48 |
| 6 | Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе) | 54 |
| 7 | Материально-техническое обеспечение программы | 56 |
| 8 | Перечень информационно-методических материалов | 56 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Краткая характеристика вида спорта, его специфика:

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 количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби. В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер», которое в наши дни получило широкое распространение в ряде англоязычных стран (исключая Англию, где болельщики считают его пренебрежительным).

Специфика игры футбол

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести и силы.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

– умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

– мгновенная реакция;

– коммуникабельность (социальный аспект);

– способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации как на поле, так и в обычной жизни он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: многоуровневая

стартовый – предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

базовый – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

продвинутый – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

Актуальность программы

Резкое снижение уровня здоровья детей и подростков, увеличение количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, актуализируют проблему укрепления здоровья подрастающего поколения.

Регулярная игра в футбол оказывает благотворное влияние на организм человека, повышается выносливость, улучшается кровообращение, а, следовательно, укрепляется сердечно-сосудистая система, происходит развитие дыхательной системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат и улучшается подвижность суставов.

Футбол – это командная игра, поэтому она позволяет преодолеть какие-либо комплексы, связанные с трудностью общения. Как правило, люди, с удовольствием играющие в футбол, легко находят общий язык, как со сверстниками, так и с людьми разных поколений. Футбол, подобно другим командным играм, повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, учит работать в команде и полностью доверять окружающим.

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Актуальность программы заключается и в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат: обучающиеся с 8 до 18 лет.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 228 часов

Учебно-тематический план (для всех уровней)

| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---------------------|--|------------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Тренировочная деятельность | 210 | - | | |
| | Общая физическая подготовка | 126 | - | 126 | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
| | Специальная физическая подготовка | 82 | - | 82 | Выполнение контрольных нормативов СФП |
| | Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях | 2 | - | 2 | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - | Опрос, тестирование |
| 3 | Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия | 2 | - | 2 | |
| 4 | Текущий контроль, промежуточная аттестация | 4 | - | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| Итого часов: | | 228 | 12 | 216 | |

Цели и задачи программы

Стартовый уровень:

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия футболом.

Задачи:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в футболе;
- развивать важные двигательные качества футболиста: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить техническим приёмам игры в футбол;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

Базовый уровень

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в футболе.

Задачи:

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- развивать навыки владения техническими приемами, соединения приёмов в разные связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода;
- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

Продвинутый уровень

Цель: совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций футболиста.

Задачи:

- продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся-футболистов в стандартных и разнообразных условиях;
- повысить эффективность технико-тактических действий и темпа игры юных футболистов;

– совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола;

– развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в спортивной игре «Футбол».

Содержание программы

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

РАЗДЕЛ: Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по футболу во избежание травм.

История возникновения и развития футбола. Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Спортивная тренировка. Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

Физические качества. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.

РАЗДЕЛ: Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития мышц шеи. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

3. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

Упражнения для развития мышц живота

Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.

2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

3. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.

4. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

5. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.

2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 30 с.

4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.

5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с.

Упражнения с футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать, таким образом, 3-4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения без мяча

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

Упражнения с футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

2. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.

3. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом. То же, но с двумя мячами.

4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.

5. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.

2. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла». Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

Упражнения с футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.

3. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.

4. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.

5. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнения без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.

2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.

3. Плавание.

4. Разнообразные подвижные игры.

Упражнения с футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 м.

2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 м. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров.

3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 м. После 20-25 раз поменяться.

4. Встать в 6-7 м. от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 м. на ходу передавая друг другу мяч.

5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10х20 м. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются.

6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде,

которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

РАЗДЕЛ: Специальная физическая подготовка

Упражнения для повышения стартовой скорости бега футболиста

– Упражнения с тягой: Бег «веером» с возвратным сопротивлением резины

Описание: Это упражнение помогает развить стартовую скорость.

Выполнение: Упругость резины должна позволять растянуть её без нарушения техники бега. Возвращаться обучающийся должен, до конусов расположенных сзади по бокам (их видно периферийным зрением), при этом резина должна оставаться натянутой и создавать трудности для начала бега вперед.

Подбегая к конусу, необходимо согнуть ноги, наклон согнутой спиной на прямых ногах - считается ошибкой.

Упражнения для развития абсолютной скорости бега футболиста

Прыжки из полуприседа.

Прыжки из выпада со сменой ног в воздухе.

Прыжки через препятствие. Необходимо расставить 10 предметов одной высоты вдоль беговой дорожки так, чтобы они располагались в шахматном порядке на расстоянии 60 см друг от друга. Важно именно перескакивать через препятствия, а не перебегать.

Прыжки на одной ноге. Выпрыгнуть как можно выше и немного зависнуть в воздухе.

Бег с подскоками.

Прыжки на скакалке.

Работа на сопротивление в паре.

Упражнения для развития скоростной выносливости футболиста

Ведение мяча на время - 20-40м.

Ведение мяча (20м), обводка 4-5 стоек на время.

Быстрое освобождение от персональной опеки - игрок находится в поле (без мяча), ему противодействует “противник”, по сигналу тренера игрок делает два-три быстрых обманных движения и резко ускоряется на 20-30м.

Выход на мяч - игрок в поле стремительно ускоряется (20-25м) к предполагаемому месту приземления мяча в то время, как другой игрок выполняет удар (либо вбрасывает мяч) из стандартного положения.

Четыре игрока становятся по углам квадрата со стороной 15м. В центре этого квадрата лежит много мячей. По сигналу игроки резко стартуют к центру квадрата, подхватывают по мячу и ведут его в свой угол. Доведя его туда, сразу же снова кидаются к центру за вторым мячом и т.д.

Разрешается также «забирать» чужие мячи, но только из противоположного угла. Выигрывает тот, у кого к моменту, когда все мячи разобраны, их будет больше всего. Вариант: кто быстрее всех приведет в свой угол 5 мячей.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

1. Сильно ударить мяч о землю рукой или двумя руками, и бьющему в это время сделать рывок.

Выполнять прыжки в длину с разбега.

2. Половину площадки пробежать с максимальной скоростью. Далее прыжками боком на двух ногах переместится к одной из боковых линий площадки, а вторую половину снова пробежать с большой скоростью. И так несколько раз;

3. На расстоянии 12-15 метров от футбольных ворот на площадке воткнуть в землю палку, а в полуметре от нее положить мяч. Из ворот как можно быстрее пробежать до палки и, оббежав ее, пробить точно в ворота, из которых стартовал;

4. Пробежать несколько раз по кругу с максимальной скоростью;

5. Бег по «кочкам»

Упражнения для развития координации движений и ловкости футболиста

1) Кинестетическое дифференцирование движений (чувство мяча):

Волейбол ногами. Площадка: прямоугольник длиной 6 м и шириной 5 м (или 8х5 м). В качестве «сетки» можно использовать футбольные ворота (или другие ворота, легкоатлетические барьеры, «заграждения», веревку, привязанную к стойкам и т.п.).

Указания. Мяч все время должен находиться в воздухе, касание с полом запрещено. Во время игры запрещается касаться мяча головой.

2) Ориентацию в пространстве.

Половина (5-7) игроков (каждый с мячом) располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга по кругу диаметром около 20 м. Другая половина в рассыпную находится в середине круга. Игроки внутри круга перемещаются бегом в разных направлениях. Каждый из них мгновенно подбегает к любому игроку, стоящему вне круга, на расстояние 3-4 м от него. В тот же момент игрок с мячом внутренней частью стопы должен сделать ему передачу и получить его

обратно тем же способом. После этого «внутристоящий» игрок перемещается к другому свободному в данный момент игроку, стоящему вне круга, и т.д.

3) Быстроту двигательной реакции;

Игроки стоят на коленях, в приседе, лежа на животе, в седе, лежа на спине и т.п. на расстоянии 1-2 м один от другого, каждый перед своим мячом, расположенным на линии. В 5 м от линии обозначена еще одна линия (линии можно обозначить с помощью фишек или стоек). По сигналу тренера (свистком или поднятием руки), стоящего между двумя линиями, каждый участник как можно быстрее встает и осуществляет ведение мяча близко от себя внешней частью подъема от одной к другой линии. Добежав до нее, они возвращаются назад к первой линии, и т.д.

4) равновесие (в динамических и статических условиях)

Двое игроков противодействуют друг другу: владеющий мячом старается его удержать, а второй игрок стремится им овладеть. Когда это ему удастся, игроки меняются ролями. При блокировании мяча игроки пытаются вывести друг друга из равновесия, но соблюдая правила игры.

Пары игроков выполняют упражнение на ограниченной поверхности поля (например, 10 пар занимаются в квадрате 30x30 м).

5) Игры для комплексного совершенствования разных координационных способностей футболистов.

Игра «7х7» на 8 ворот. Поле: квадрат со стороной 40 м. Цель: забить как можно больше голов. Ход игры. В разных частях поля размещается 8 малых ворот шириной 2 м (в этих целях можно использовать стойки, фишки и т.п.). Число ворот на одни ворота больше числа соперничающих игроков в команде. В связи с этим одни из ворот всегда остаются менее защищенными. Одна из команд, владеющая мячом, стремится разыграть мяч между своими игроками и атакует наименее защищенные ворота. Игрок имеет право касаться мяча не более трех раз; самое позднее при третьем касании мяча он должен сделать передачу партнеру. Очко присуждают, когда мяч после передачи пересечет "пространство" с любой стороны ворот и им овладеет партнер по команде. Команда, которая не владеет мячом, пытается защищать ворота от «гола» и перехватить либо выбить мяч по футбольным правилам. Когда ей это удастся, она становится атакующей командой и т.д. После выхода мяча за пределы поля от игрока одной из команд игру возобновляет любой игрок другой команды ногой с места, где мяч вышел за границы площадки. Примерное время игры: 15-45 мин.

Упражнения для развития специальной силы футболиста

– Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

– Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

– Приседания 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.

– Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения на развитие силы для вратарей

– 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 кистевым амортизатором

– сжатие теннисного (резинового) мяча

– многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)

– броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность

– ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон

– серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

Упражнения для развития специальной быстроты футболиста

– повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)

– медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях

– бег с изменением направления (до 180 градусов)

– 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.п.

– «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

– бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки

– бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами

– бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с 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 на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча

Упражнения для развития ловкости футболиста

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией 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 (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
- переворот в сторону с места и с разбега
- стойка на руках
- из стойки на руках кувырок вперед
- кувырок назад через стойку на руках
- переворот вперед с разбега
- упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

Упражнения для развития специальной выносливости футболиста

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры.

– Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
– 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 минут. 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 на развитие специальной выносливости для вратарей

– повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
– отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

– Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

– Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)

– Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

– прыжки в сторону с падением перекатом

– повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)

– остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием

РАЗДЕЛ: Техническая подготовка

Техника передвижения без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока (перемещения), технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции, остановки.

Бег: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом.

Перемещения: в виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков, приставных шагов.

Прыжки: прыжки толчком одной ноги, прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

Остановки: остановка прыжком, остановка выпадом.

Техника владения мячом: техника полевого игрока (охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, отбор мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и т.д.), техника вратаря.

Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема, удар внешней

стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой, удар коленом и удар бедром, удар носком.

Удары по мячу головой: лбом, боковой частью головы, затылком, в опорном и безопорном положении (прыжке). Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой в прыжке с разбега.

Приемы (остановки) мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой.

Ведение мяча (ногой): последовательными толчками мяча внутренней, внешней стороной подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема внутренней стороной стопы, носком.

Уклоны и финты: ложный уклон с пасом в противоположную сторону, ложный удар, уклон со сменой ритма, обратный уклон.

Финты (состоят из отвлекающей (ложной) части и последующего действия). Отвлекающими движениями могут быть: ложный замах ногой, переступание через мяч, мах ногой над мячом, наклоны туловища в стороны, вперед и т. п.

– Финты «уходом»: выпадом, переносом ноги через мяч, двойной перевод, фамильные. Все: с движения, в сторону, вперед, назад.

– Финты «Ударом» ногой: с уходом, с «убиранием» мяча, с «пропусканием» мяча

– Финты «Ударом» головой: с уходом, с «убиранием» мяча, с «пропусканием» мяча

– Финты «Остановкой» ногой

– Финты «Остановкой» туловищем (с «пропусканием» мяча)

– Финты «Остановкой» головой: с «пропусканием» мяча

Остановки: остановка ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). Остановка туловищем (грудью, животом). Остановка головой (средней частью лба).

Отбор мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо.

Техника игры вратаря: стойка, передвижение вратаря, ловля мяча, броски и падения за мячом (бросок мяча одной рукой, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками), отбивания и переводы мяча, удары и ведение мяча ногами, броски мяча руками.

РАЗДЕЛ: Тактическая подготовка

Тактика нападения.

1. Индивидуальная тактика

Стартовый уровень

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. Ведение. Обводка. Удары по воротам. Передачи: по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная), по дистанции (короткая, средняя, длинная).

2. Групповая тактика

– комбинации при стартовых положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот);

3. Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение.

Быстрое нападение: переход от обороны к атаке, создание голевой ситуации и удар по воротам, возвращение игроков участвовавших в обороне на свои места в линию атаки, быстрая передача мяча находящемуся впереди.

Постепенное нападение: (1) Развитие атаки: постепенное передвижение к воротам соперников за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. (2) завершение атаки: создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия в обороне: противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

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.

2. Групповые действия.

Организованные действия игроков защиты против атакующих соперников:

– способы взаимодействия 2-х игроков в защите: страховка, противодействие комбинации в «стенку», «скрещивание»;

Тактика вратаря: действия в обороне, действия в воротах, действия на выходах, действия в организации атаки, организация атаки при ударе от ворот, организация ответной атаки, руководство действиями партнеров.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

РАЗДЕЛ: Теоретическая подготовка

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивными играми во избежание травм.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

4. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

6. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

РАЗДЕЛ: Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития мышц шеи. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
3. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

Упражнения для развития мышц живота

Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
3. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.
4. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
5. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 30 с.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с.

Упражнения с футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать, таким образом, 3-4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения без мяча

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

Упражнения с футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

2. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.

3. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом. То же, но с двумя мячами.

4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.

5. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.

2. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла». Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

Упражнения с футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
3. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
4. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
5. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнения без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Плавание.
4. Разнообразные подвижные игры.

Упражнения с футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 м.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 м. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 м. После 20-25 раз поменяться.
4. Встать в 6-7 м. от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 м. на ходу передавая друг другу мяч.
5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10х20 м. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются.
6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде,

которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

РАЗДЕЛ: Специальная физическая подготовка

Упражнения для повышения стартовой скорости бега футболиста

– Упражнения с тягой: Бег «веером» с возвратным сопротивлением резины

Описание: Это упражнение помогает развить стартовую скорость.

Выполнение: Упругость резины должна позволять растянуть её без нарушения техники бега. Возвращаться обучающийся должен, до конусов расположенных сзади по бокам (их видно периферийным зрением), при этом резина должна оставаться натянутой и создавать трудности для начала бега вперед.

Подбегая к конусу, необходимо согнуть ноги, наклон согнутой спиной на прямых ногах - считается ошибкой.

Упражнения для развития абсолютной скорости бега футболиста

Прыжки из полуприседа.

Прыжки из выпада со сменой ног в воздухе.

Прыжки через препятствие. Необходимо расставить 10 предметов одной высоты вдоль беговой дорожки так, чтобы они располагались в шахматном порядке на расстоянии 60 см друг от друга. Важно именно перескакивать через препятствия, а не перебегать.

Прыжки на одной ноге. Выпрыгнуть как можно выше и немного зависнуть в воздухе.

Бег с подскоками.

Прыжки на скакалке.

Работа на сопротивление в паре.

Упражнения для развития скоростной выносливости футболиста

Ведение мяча на время - 20-40м.

Ведение мяча (20м), обводка 4-5 стоек на время.

Быстрое освобождение от персональной опеки - игрок находится в поле (без мяча), ему противодействует "противник", по сигналу тренера игрок делает два-три быстрых обманных движения и резко ускоряется на 20-30м.

Выход на мяч - игрок в поле стремительно ускоряется (20-25м) к предполагаемому месту приземления мяча в то время, как другой игрок выполняет удар (либо вбрасывает мяч) из стандартного положения.

Четыре игрока становятся по углам квадрата со стороной 15м. В центре этого квадрата лежит много мячей. По сигналу игроки резко стартуют к центру квадрата, подхватывают по мячу и ведут его в свой угол. Доведя его туда, сразу же снова кидаются к центру за вторым мячом и т.д.

Разрешается также «забирать» чужие мячи, но только из противоположного угла. Выигрывает тот, у кого к моменту, когда все мячи разобраны, их будет больше всего. Вариант: кто быстрее всех приведет в свой угол 5 мячей.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

1. Сильно ударить мяч о землю рукой или двумя руками, и бьющему в это время сделать рывок.

Выполнять прыжки в длину с разбега.

2. Половину площадки пробежать с максимальной скоростью. Далее прыжками боком на двух ногах переместится к одной из боковых линий площадки, а вторую половину снова пробежать с большой скоростью. И так несколько раз;

3. На расстоянии 12-15 метров от футбольных ворот на площадке воткнуть в землю палку, а в полуметре от нее положить мяч. Из ворот как можно быстрее пробежать до палки и, обжав ее, пробить точно в ворота, из которых стартовал;

4. Пробежать несколько раз по кругу с максимальной скоростью;

5. Бег по «кочкам»

Упражнения для развития координации движений и ловкости футболиста

1) Кинестетическое дифференцирование движений (чувство мяча):

Волейбол ногами. Площадка: прямоугольник длиной 6 м и шириной 5 м (или 8х5 м). В качестве «сетки» можно использовать футбольные ворота (или другие ворота, легкоатлетические барьеры, «заграждения», веревку, привязанную к стойкам и т.п.).

Указания. Мяч все время должен находиться в воздухе, касание с полом запрещено. Во время игры запрещается касаться мяча головой.

2) Ориентацию в пространстве.

Половина (5-7) игроков (каждый с мячом) располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга по кругу диаметром около 20 м. Другая половина в рассыпную находится в середине круга. Игроки внутри круга перемещаются бегом в разных направлениях. Каждый из них мгновенно подбегает к любому игроку, стоящему вне круга, на расстояние 3-4 м от него. В тот же момент игрок с мячом внутренней частью стопы должен сделать ему передачу и получить его

обратно тем же способом. После этого «внутристоящий» игрок перемещается к другому свободному в данный момент игроку, стоящему вне круга, и т.д.

3) Быстроту двигательной реакции;

Игроки стоят на коленях, в приседе, лежа на животе, в седе, лежа на спине и т.п. на расстоянии 1-2 м один от другого, каждый перед своим мячом, расположенным на линии. В 5 м от линии обозначена еще одна линия (линии можно обозначить с помощью фишек или стоек). По сигналу тренера (свистком или поднятием руки), стоящего между двумя линиями, каждый участник как можно быстрее встает и осуществляет ведение мяча близко от себя внешней частью подъема от одной к другой линии. Добежав до нее, они возвращаются назад к первой линии, и т.д.

4) равновесие (в динамических и статических условиях)

Двое игроков противодействуют друг другу: владеющий мячом старается его удержать, а второй игрок стремится им овладеть. Когда это ему удастся, игроки меняются ролями. При блокировании мяча игроки пытаются вывести друг друга из равновесия, но соблюдая правила игры.

Пары игроков выполняют упражнение на ограниченной поверхности поля (например, 10 пар занимаются в квадрате 30x30 м).

5) Игры для комплексного совершенствования разных координационных способностей футболистов.

Игра «7х7» на 8 ворот. Поле: квадрат со стороной 40 м. Цель: забить как можно больше голов. Ход игры. В разных частях поля размещается 8 малых ворот шириной 2 м (в этих целях можно использовать стойки, фишки и т.п.). Число ворот на одни ворота больше числа соперничающих игроков в команде. В связи с этим одни из ворот всегда остаются менее защищенными. Одна из команд, владеющая мячом, стремится разыграть мяч между своими игроками и атакует наименее защищенные ворота. Игрок имеет право касаться мяча не более трех раз; самое позднее при третьем касании мяча он должен сделать передачу партнеру. Очко присуждают, когда мяч после передачи пересечет "пространство" с любой стороны ворот и им овладеет партнер по команде. Команда, которая не владеет мячом, пытается защищать ворота от «гола» и перехватить либо выбить мяч по футбольным правилам. Когда ей это удастся, она становится атакующей командой и т.д. После выхода мяча за пределы поля от игрока одной из команд игру возобновляет любой игрок другой команды ногой с места, где мяч вышел за границы площадки. Примерное время игры: 15-45 мин.

Упражнения для развития специальной силы футболиста

– Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

– Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

– Приседания 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.

– Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения на развитие силы для вратарей

– 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 кистевым амортизатором

– сжатие теннисного (резинового) мяча

– многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)

– броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность

– ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон

– серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

Упражнения для развития специальной быстроты футболиста

– повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)

– медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях

– бег с изменением направления (до 180 градусов)

– 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.п.

– «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

– бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки

– бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами

– бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с 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 на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча

Упражнения для развития ловкости футболиста

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией 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 (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
- переворот в сторону с места и с разбега
- стойка на руках
- из стойки на руках кувырок вперед
- кувырок назад через стойку на руках
- переворот вперед с разбега
- упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

Упражнения для развития специальной выносливости футболиста

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры.

– Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
– 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 минут. 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 на развитие специальной выносливости для вратарей

– повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
– отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

– Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

– Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)

– Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

– прыжки в сторону с падением перекатом

– повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)

– остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием

РАЗДЕЛ: Техническая подготовка

Техника передвижения без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока (перемещения), технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции, остановки.

Бег: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом.

Перемещения: в виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков, приставных шагов.

Прыжки: прыжки толчком одной ноги, прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

Остановки: остановка прыжком, остановка выпадом.

Техника владения мячом: техника полевого игрока (охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, отбор мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и т.д.), техника вратаря.

Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема, удар внешней

стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой, удар коленом и удар бедром, удар носком.

Удары по мячу головой: лбом, боковой частью головы, затылком, в опорном и безопорном положении (прыжке). Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой в прыжке с разбега.

Приемы (остановки) мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой.

Ведение мяча (ногой): последовательными толчками мяча внутренней, внешней стороной подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема внутренней стороной стопы, носком.

Уклоны и финты: ложный уклон с пасом в противоположную сторону, ложный удар, уклон со сменой ритма, обратный уклон.

Финты (состоят из отвлекающей (ложной) части и последующего действия). Отвлекающими движениями могут быть: ложный замах ногой, переступание через мяч, мах ногой над мячом, наклоны туловища в стороны, вперед и т. п.

– Финты «уходом»: выпадом, переносом ноги через мяч, двойной перевод, фамильные. Все: с движением, в сторону, вперед, назад.

– Финты «Ударом» ногой: с уходом, с «убиранием» мяча, с «пропусканием» мяча

– Финты «Ударом» головой: с уходом, с «убиранием» мяча, с «пропусканием» мяча

– Финты «Остановкой» ногой

– Финты «Остановкой» туловищем (с «пропусканием» мяча)

– Финты «Остановкой» головой: с «пропусканием» мяча

Остановки: остановка ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). Остановка туловищем (грудью, животом). Остановка головой (средней частью лба).

Отбор мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо.

Техника игры вратаря: стойка, передвижение вратаря, ловля мяча, броски и падения за мячом (бросок мяча одной рукой, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками), отбивания и переводы мяча, удары и ведение мяча ногами, броски мяча руками.

РАЗДЕЛ: Тактическая подготовка

Тактика нападения.

1. Индивидуальная тактика

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. Ведение. Обводка. Удары по воротам. Передачи: по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная), по

дистанции (короткая, средняя, длинная), по направлению (продольная, поперечная, диагональная), по траектории (низом, верхом, по дуге).

2. Групповая тактика

– комбинации при стартовых положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот);

– комбинации в игровых эпизодах (в парах, тройках и т.д.);

– комбинации в парах («в стенку», «скрещивание», «передача в одно касание»)

3. Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение.

Быстрое нападение: переход от обороны к атаке, создание голевой ситуации и удар по воротам, возвращение игроков участвовавших в обороне на свои места в линию атаки, быстрая передача мяча находящемуся впереди.

Постепенное нападение: (1) Развитие атаки: постепенное передвижение к воротам соперников за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. (2) завершение атаки: создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия в обороне: противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

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.

2. Групповые действия.

Организованные действия игроков защиты против атакующих соперников:

– способы взаимодействия 2-х игроков в защите: страховка, противодействие комбинации в «стенку», «скрещивание»;

Тактика вратаря: действия в обороне, действия в воротах, действия на выходах, действия в организации атаки, организация атаки при ударе от ворот, организация ответной атаки, руководство действиями партнеров.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

РАЗДЕЛ: Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых

тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

3. Основы техники игры и техническая подготовка.

Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

РАЗДЕЛ: Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития мышц шеи. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
3. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

Упражнения для развития мышц живота

Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

3. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.

4. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

5. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.

2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 30 с.

4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.

5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с.

Упражнения с футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать, таким образом, 3-4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения без мяча

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

Упражнения с футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

2. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.

3. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом. То же, но с двумя мячами.

4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.

5. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.

2. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла». Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

Упражнения с футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
3. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
4. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
5. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнения без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Плавание.
4. Разнообразные подвижные игры.

Упражнения с футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 м.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 м. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 м. После 20-25 раз поменяться.
4. Встать в 6-7 м. от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 м. на ходу передавая друг другу мяч.
5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 м. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются.
6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде,

которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

РАЗДЕЛ: Специальная физическая подготовка

Упражнения для повышения стартовой скорости бега футболиста

– Упражнения с тягой: Бег «веером» с возвратным сопротивлением резины

Описание: Это упражнение помогает развить стартовую скорость.

Выполнение: Упругость резины должна позволять растянуть её без нарушения техники бега. Возвращаться обучающийся должен, до конусов расположенных сзади по бокам (их видно периферийным зрением), при этом резина должна оставаться натянутой и создавать трудности для начала бега вперед.

Подбегая к конусу, необходимо согнуть ноги, наклон согнутой спиной на прямых ногах - считается ошибкой.

Упражнения для развития абсолютной скорости бега футболиста

Прыжки из полуприседа.

Прыжки из выпада со сменой ног в воздухе.

Прыжки через препятствие. Необходимо расставить 10 предметов одной высоты вдоль беговой дорожки так, чтобы они располагались в шахматном порядке на расстоянии 60 см друг от друга. Важно именно перескакивать через препятствия, а не перебегать.

Прыжки на одной ноге. Выпрыгнуть как можно выше и немного зависнуть в воздухе.

Бег с подскоками.

Прыжки на скакалке.

Работа на сопротивление в паре.

Упражнения для развития скоростной выносливости футболиста

Ведение мяча на время - 20-40м.

Ведение мяча (20м), обводка 4-5 стоек на время.

Быстрое освобождение от персональной опеки - игрок находится в поле (без мяча), ему противодействует “противник”, по сигналу тренера игрок делает два-три быстрых обманных движения и резко ускоряется на 20-30м.

Выход на мяч - игрок в поле стремительно ускоряется (20-25м) к предполагаемому месту приземления мяча в то время, как другой игрок выполняет удар (либо вбрасывает мяч) из стандартного положения.

Четыре игрока становятся по углам квадрата со стороной 15м. В центре этого квадрата лежит много мячей. По сигналу игроки резко стартуют к центру квадрата, подхватывают по мячу и ведут его в свой угол. Доведя его туда, сразу же снова кидаются к центру за вторым мячом и т.д.

Разрешается также «забирать» чужие мячи, но только из противоположного угла. Выигрывает тот, у кого к моменту, когда все мячи разобраны, их будет больше всего. Вариант: кто быстрее всех приведет в свой угол 5 мячей.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

1. Сильно ударить мяч о землю рукой или двумя руками, и бьющему в это время сделать рывок.

Выполнять прыжки в длину с разбега.

2. Половину площадки пробежать с максимальной скоростью. Далее прыжками боком на двух ногах переместится к одной из боковых линий площадки, а вторую половину снова пробежать с большой скоростью. И так несколько раз;

3. На расстоянии 12-15 метров от футбольных ворот на площадке воткнуть в землю палку, а в полуметре от нее положить мяч. Из ворот как можно быстрее пробежать до палки и, обжав ее, пробить точно в ворота, из которых стартовал;

4. Пробежать несколько раз по кругу с максимальной скоростью;

5. Бег по «кочкам»

Упражнения для развития координации движений и ловкости футболиста

1) Кинестетическое дифференцирование движений (чувство мяча):

Волейбол ногами. Площадка: прямоугольник длиной 6 м и шириной 5 м (или 8х5 м). В качестве «сетки» можно использовать футбольные ворота (или другие ворота, легкоатлетические барьеры, «заграждения», веревку, привязанную к стойкам и т.п.).

Указания. Мяч все время должен находиться в воздухе, касание с полом запрещено. Во время игры запрещается касаться мяча головой.

2) Ориентацию в пространстве.

Половина (5-7) игроков (каждый с мячом) располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга по кругу диаметром около 20 м. Другая половина в рассыпную находится в середине круга. Игроки внутри круга перемещаются бегом в разных направлениях. Каждый из них мгновенно подбегает к любому игроку, стоящему вне круга, на расстояние 3-4 м от него. В тот же момент игрок с мячом внутренней частью стопы должен сделать ему передачу и получить его

обратно тем же способом. После этого «внутристоящий» игрок перемещается к другому свободному в данный момент игроку, стоящему вне круга, и т.д.

3) Быстроту двигательной реакции;

Игроки стоят на коленях, в приседе, лежа на животе, в седе, лежа на спине и т.п. на расстоянии 1-2 м один от другого, каждый перед своим мячом, расположенным на линии. В 5 м от линии обозначена еще одна линия (линии можно обозначить с помощью фишек или стоек). По сигналу тренера (свистком или поднятием руки), стоящего между двумя линиями, каждый участник как можно быстрее встает и осуществляет ведение мяча близко от себя внешней частью подъема от одной к другой линии. Добежав до нее, они возвращаются назад к первой линии, и т.д.

4) равновесие (в динамических и статических условиях)

Двое игроков противодействуют друг другу: владеющий мячом старается его удержать, а второй игрок стремится им овладеть. Когда это ему удастся, игроки меняются ролями. При блокировании мяча игроки пытаются вывести друг друга из равновесия, но соблюдая правила игры.

Пары игроков выполняют упражнение на ограниченной поверхности поля (например, 10 пар занимаются в квадрате 30x30 м).

5) Игры для комплексного совершенствования разных координационных способностей футболистов.

Игра «7х7» на 8 ворот. Поле: квадрат со стороной 40 м. Цель: забить как можно больше голов. Ход игры. В разных частях поля размещается 8 малых ворот шириной 2 м (в этих целях можно использовать стойки, фишки и т.п.). Число ворот на одни ворота больше числа соперничающих игроков в команде. В связи с этим одни из ворот всегда остаются менее защищенными. Одна из команд, владеющая мячом, стремится разыграть мяч между своими игроками и атакует наименее защищенные ворота. Игрок имеет право касаться мяча не более трех раз; самое позднее при третьем касании мяча он должен сделать передачу партнеру. Очко присуждают, когда мяч после передачи пересечет "пространство" с любой стороны ворот и им овладеет партнер по команде. Команда, которая не владеет мячом, пытается защищать ворота от «гола» и перехватить либо выбить мяч по футбольным правилам. Когда ей это удастся, она становится атакующей командой и т.д. После выхода мяча за пределы поля от игрока одной из команд игру возобновляет любой игрок другой команды ногой с места, где мяч вышел за границы площадки. Примерное время игры: 15-45 мин.

Упражнения для развития специальной силы футболиста

– Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

– Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

– Приседания 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.

– Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения на развитие силы для вратарей

– 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 кистевым амортизатором

– сжатие теннисного (резинового) мяча

– многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)

– броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность

– ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон

– серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

Упражнения для развития специальной быстроты футболиста

– повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)

– медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях

– бег с изменением направления (до 180 градусов)

– 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.п.

– «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

– бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки

– бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами

– бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с 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 на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча

Упражнения для развития ловкости футболиста

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией 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 (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
- переворот в сторону с места и с разбега
- стойка на руках
- из стойки на руках кувырок вперед
- кувырок назад через стойку на руках
- переворот вперед с разбега
- упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

Упражнения для развития специальной выносливости футболиста

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры.

– Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
– 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 минут. 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 на развитие специальной выносливости для вратарей

– повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
– отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

– Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

– Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)

– Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

– прыжки в сторону с падением перекатом

– повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)

– остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием

РАЗДЕЛ: Техническая подготовка

Техника передвижения без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока (перемещения), технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции, остановки.

Бег: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом.

Перемещения: в виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков, приставных шагов.

Прыжки: прыжки толчком одной ноги, прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

Остановки: остановка прыжком, остановка выпадом.

Техника владения мячом: техника полевого игрока (охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, отбор мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и т.д.), техника вратаря.

Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема, удар внешней

стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой, удар коленом и удар бедром, удар носком.

Удары по мячу головой: лбом, боковой частью головы, затылком, в опорном и безопорном положении (прыжке). Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой в прыжке с разбега.

Приемы (остановки) мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой.

Ведение мяча (ногой): последовательными толчками мяча внутренней, внешней стороной подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема внутренней стороной стопы, носком.

Уклоны и финты: ложный уклон с пасом в противоположную сторону, ложный удар, уклон со сменой ритма, обратный уклон.

Финты (состоят из отвлекающей (ложной) части и последующего действия). Отвлекающими движениями могут быть: ложный замах ногой, переступание через мяч, мах ногой над мячом, наклоны туловища в стороны, вперед и т. п.

– Финты «уходом»: выпадом, переносом ноги через мяч, двойной перевод, фамильные. Все: с движением, в сторону, вперед, назад.

– Финты «Ударом» ногой: с уходом, с «убиранием» мяча, с «пропусканием» мяча

– Финты «Ударом» головой: с уходом, с «убиранием» мяча, с «пропусканием» мяча

– Финты «Остановкой» ногой

– Финты «Остановкой» туловищем (с «пропусканием» мяча)

– Финты «Остановкой» головой: с «пропусканием» мяча

Остановки: остановка ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). Остановка туловищем (грудью, животом). Остановка головой (средней частью лба).

Отбор мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо.

Техника игры вратаря: стойка, передвижение вратаря, ловля мяча, броски и падения за мячом (бросок мяча одной рукой, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками), отбивания и переводы мяча, удары и ведение мяча ногами, броски мяча руками.

РАЗДЕЛ: Тактическая подготовка

Тактика нападения.

1. Индивидуальная тактика

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. Ведение. Обводка. Удары по воротам. Передачи: по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная), по

дистанции (короткая, средняя, длинная), по направлению (продольная, поперечная, диагональная), по траектории (низом, верхом, по дуге). 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.

2. Групповая тактика

- комбинации при стартовых положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот);
- комбинации в игровых эпизодах (в парах, тройках и т.д.);
- комбинации в парах («в стенку», «скрещивание», «передача в одно касание»)

Взаимодействие 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).

3. Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение.

Быстрое нападение: переход от обороны к атаке, создание голевой ситуации и удар по воротам, возвращение игроков, участвовавших в обороне на свои места в линию атаки, быстрая передача мяча находящемуся впереди.

Постепенное нападение: (1) Развитие атаки: постепенное передвижение к воротам соперников за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. (2) завершение атаки: создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

Тактика защиты.

Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Противодействие передаче.

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Противодействие ударам.

Способы взаимодействия нескольких игроков: специально организованные противодействия, построение «стенки», создание искусственного положения «вне игры».

Взаимодействие игроков при розыгрыше «стандартных» ситуаций.

3. Командная тактика в обороне: защита против быстрого нападения, защита против постепенного нападения.

Персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тактика вратаря: действия в обороне, действия в воротах, действия на выходах, действия в организации атаки, организация атаки при ударе от ворот, организация ответной атаки, руководство действиями партнеров.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

предметные результаты:

СТАРТОВЫЙ, БАЗОВЫЙ УРОВНИ

обучающиеся должны

Знать:

– простейшие правила игры и соблюдать их;

– методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

– планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

– управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Иметь навыки:

техники движений в футболе;

командных тактических действий в нападении и защите;

Приобрести опыт:

– организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, футболом с соблюдением правил техники безопасности.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

обучающиеся должны

Знать:

– простейшие правила игры и соблюдать их;

– методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

– планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

– управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– осуществлять действия открывания для приема мяча;

– создавать численное преимущество на отдельном участке поля;

– взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

– организовать быстрое нападение, «закрывание», перехват и отбор мяча;

– правильно выбирать позиции и страховки при организации обороны;

– создавать численное превосходство в обороне;

– осуществлять быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки; выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате.

Иметь навыки:

техники движений в футболе;

командных тактических действий в нападении и защите;

Приобрести опыт:

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, футболом с соблюдением правил техники безопасности;
- быстрого переключения от нападения к защите и от защиты к нападению;
- совершенствования игровых и стандартных ситуаций в футболе;
- организации обороны против быстрого и постепенного нападения, атаки при вводе мяча в игру;
- определения момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Текущий контроль

Нормативы для текущего контроля уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки

| № п/п | Упражнения | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17-18 лет | Уровень |
|--|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 6.0 6.5 7.0 | 5.7 5.9 6.2 | 5.5 5.7 6.0 | 5.2 5.6 5.9 | 5.0 5.4 5.7 | 4.8 5.2 5.6 | 4.7 5.0 5.3 | 4.6 4.8 5.1 | 4.4 4.7 4.9 | 4.1 4.5 4.7 | продвинутый базовый стартовый |
| 2. | Бег 300м (сек) | | | 61 63 65 | 58 60 63 | 56 59 62 | 54 56 58 | 53 55 57 | 51 53 56 | 50 52 54 | 49 51 53 | продвинутый базовый стартовый |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 140 110-130 109 и ниже | 150 121-149 120 и ниже | 160 130-159 129 и ниже | 170 140-164 139 и ниже | 190 151-198 150 и ниже | 200 161-199 160 и ниже | 210 180-209 170 и ниже | 210 190-209 189 и ниже | 220 200-219 199 и ниже | 230 210-229 209 и ниже | продвинутый базовый стартовый |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30м с ведением мяча (сек) | | 6.9 7.2 7.4 | 6.6 6.9 7.2 | 6.4 6.6 6.8 | 6.2 6.4 6.6 | 6.0 6.2 6.4 | 5.7 5.9 6.1 | 5.5 5.7 5.9 | 5.3 5.5 5.7 | 5.1 5.3 5.5 | продвинутый базовый стартовый |
| 2. | Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 24 20 15 | 28 22 17 | 33 25 20 | 38 28 23 | 42 35 27 | 48 40 35 | 55 48 40 | 65 58 50 | 70 63 58 | 75 67 60 | продвинутый базовый стартовый |
| 3. | Жонглирование | | 7 5 3 | 8 6 4 | 9 7 5 | 11 9 7 | 17 13 10 | 22 17 12 | 25 20 15 | 28 23 18 | 30 25 20 | продвинутый базовый стартовый |

Текущий контроль «Техническая подготовка».

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

1. Удары по воротам. Испытуемый выполняет 5 ударов левой и 5 – правой ногой по воротам шириной 1,5 м. Расстояние до ворот зависит от возраста испытуемых: для детей – 8 м, подростков – 10 м, младших юношей – 12 м, старших юношей – 14 м, юниоров – 16,5 м.

2. Футбольный «слалом». Ведение мяча по коридору длиной 40 м с обозначенными флажками. Оценивается время преодоления всей дистанции, величина которой зависит от возраста испытуемых.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

1. Передачи мяча в цель. Испытание включает 10 передач (5 раз левой и 5 раз правой ногой, внутренней частью стопы) в квадрат со стороной 4 или 5 м с расстояния: дети – 15 м (квадрат 5 × 5 м), подростки – 15 м, младшие юноши – 20 м, старшие юноши – 25 м и юниоры – 30 м (квадрат 4 × 4 м).

2. «Слаломное» ведение мяча с ударом по воротам. Ведение мяча между пятью флажками, установленными через 2 м, затем выполнение удара по воротам (в указанную тренером половину) с расстояния: дети – 10 м, подростки 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м, юниоры – 18 м. Перед ведением спортсмен принимает ногой, брошенный тренером мяч в квадрате 3 × 3 м. Удары по воротам размером 2 × 5 м выполняются по 5 раз левой и правой ногой.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

1. Удары по воротам 2 × 5 м после ведения мяча. Выполняется 5 ударов левой ногой в левую половину ворот и 5 – правой ногой в правую половину ворот с расстояния: дети – 10 м, подростки – 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м и юниоры – 18 м.

2. Удары по воротам после подачи. Выполняется прицельный удар в указанный сектор ворот мяча, брошенного рукой тренера. Надо выполнить 5 ударов левой ногой в правый верхний сектор ворот и 5 – правой ногой в левый нижний сектор ворот (глядя с положения вратаря). Удары выполняются с расстояния: дети – 4 м, подростки – 5 м, младшие юноши – 6 м, старшие юноши 7 м и юниоры – 8 м. Размеры ворот 2 × 5 м.

(Возрастные критерии в комплексе тестов следующие: дети (8–9 лет), подростки (10–12 лет), младшие юноши (13–14 лет), старшие юноши (15–16 лет) и юниоры (17–18 лет).)

Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу

1. Размеры футбольного поля.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в футбол.
4. Терминология в футболе.
5. Футбол-это олимпийский вид спорта?
6. Как переводится слово «футбол».

7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по футболу.
8. Каких известных российских футболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня, учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских футболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в футболе.
15. Права и обязанности игроков в футболе.
16. В какой стране футбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-футболистов могут одновременно находиться на футбольном поле во время проведения соревнования.

Промежуточная аттестация

Нормативы для текущего контроля уровня общей и специальной физической подготовленности

| № п/п | Упражнения | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17-18 лет | Уровень |
|--|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 5.9 6.4 6.9 | 5.6 5.8 6.1 | 5.4 5.6 5.9 | 5.1. 5.5 5.8 | 4.9 5.3 5.6 | 4.7 5.1 5.5 | 4.6 4.9 5.2 | 4.5 4.7 5.0 | 4.3 4.6 4.8 | 4.0 4.4 4.6 | продвинутый базовый стартовый |
| 2. | Бег 300м (сек) | | | 60 62 64 | 57 59 62 | 55 58 61 | 53 55 57 | 52 54 56 | 50 52 55 | 49 51 53 | 48 50 52 | продвинутый базовый стартовый |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 142 112-132 111 и ниже | 152 123-151 122 и ниже | 162 132-161 131 и ниже | 172 142-166 141 и ниже | 192 153-200 152 и ниже | 202 163-201 162 и ниже | 212 182-211 172 и ниже | 212 192-211 191 и ниже | 222 202-221 201 и ниже | 232 212-231 211 и ниже | продвинутый базовый стартовый |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30м с ведением мяча (сек) | | 6.8 7.1 7.3 | 6.5 6.8 7.1 | 6.3 6.5 6.7 | 6.1 6.3 6.5 | 5.9 6.1 6.3 | 5.6 5.8 6.0 | 5.4 5.6 5.8 | 5.2 5.4 5.6 | 5.0 5.2 5.4 | продвинутый базовый стартовый |
| 2. | Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 26 22 17 | 30 24 19 | 35 27 22 | 40 30 25 | 44 37 29 | 50 42 37 | 57 50 42 | 67 60 52 | 72 65 60 | 77 69 62 | продвинутый базовый стартовый |
| 3. | Жонглирование | | 10 8 6 | 11 9 7 | 12 10 8 | 14 12 10 | 20 16 13 | 25 20 15 | 28 23 18 | 31 26 21 | 33 28 23 | продвинутый базовый стартовый |

Тестовые задания для оценки уровня технической подготовки

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Для полевых игроков

1. Удары по воротам. Испытуемый выполняет 5 ударов левой и 5 – правой ногой по воротам шириной 1,5 м. Расстояние до ворот зависит от возраста испытуемых: для детей – 8 м, подростков – 10 м, младших юношей – 12 м, старших юношей – 14 м, юниоров – 16,5 м. Выполнение: от 50%

2. Футбольный «слалом». Ведение мяча по коридору длиной 40 м с обозначенными флажками. Засчитывается выполнение без нарушений.

Для вратарей

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется в квадрат шириной 3м. Оценивается точность приземления мяча.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Для полевых игроков

1. Передачи мяча в цель. Испытание включает 10 передач (5 раз левой и 5 раз правой ногой, внутренней частью стопы) в квадрат со стороной 4 или 5 м с расстояния: дети – 15 м (квадрат 5 × 5 м), подростки – 15 м, младшие юноши – 20 м, старшие юноши – 25 м и юниоры – 30 м (квадрат 4 × 4 м). Выполнение: от 50%

2. «Слаломное» ведение мяча с ударом по воротам. Ведение мяча между пятью флажками, установленными через 2 м, затем выполнение удара по воротам (в указанную тренером половину) с расстояния: дети – 10 м, подростки 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м, юниоры – 18 м. Перед ведением спортсмен принимает ногой, брошенный тренером мяч в квадрате 3 × 3 м. Удары по воротам размером 2 × 5 м выполняются по 5 раз левой и правой ногой. Выполнение: от 50%

Для вратарей

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется в квадрат шириной 3м. Оценивается точность приземления мяча.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Для полевых игроков

1. Удары по воротам 2 × 5 м после ведения мяча. Выполняется 5 ударов левой ногой в левую половину ворот и 5 – правой ногой в правую половину ворот с расстояния: дети – 10 м, подростки – 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м и юниоры – 18 м. Выполнение: от 50%

2. Удары по воротам после подачи. Выполняется прицельный удар в указанный сектор ворот мяча, брошенного рукой тренера. Надо выполнить 5 ударов левой ногой в правый верхний сектор ворот и 5 – правой ногой в левый нижний сектор ворот (глядя с положения вратаря). Удары выполняются с расстояния: дети – 4 м, подростки – 5 м, младшие юноши – 6 м, старшие юноши 7 м и юниоры – 8 м. Размеры ворот 2 × 5 м. Выполнение: от 50%

(**Возрастные критерии в комплексе тестов** следующие: дети (8–9 лет), подростки (10–12 лет), младшие юноши (13–14 лет), старшие юноши (15–16 лет) и юниоры (17–18 лет).)

Вопросы для промежуточной аттестации по теоретическому разделу

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
15. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
16. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
17. Профилактика вредных привычек.

Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации Программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

– показ физических упражнений;

– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);

– имитация (подражание)

– зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы: сигнал свистка;

3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметных областей и видов спорта. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Материально-техническое обеспечение программы

Реализация программы требует наличия футбольного поля / специализированного спортивного зала.

Оборудование: Ворота футбольные. Мяч футбольный. Флаги для разметки футбольного поля. Ворота футбольные, переносные уменьшенных размеров. Стойки для обводки. Конусы. Разметочные фишки. Координационная лестница.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: Гантели массивные от 1 до 5 кг. Насос универсальный. Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук. Сетка для переноса мячей. Барьеры 20, 30, 50 см.

Перечень информационно-методических материалов

Список литературы:

1. Ашибокров, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибокров. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013
3. Губа В.П., Полишкис М.С. Теория и методика футбола. М.: Спорт, 2018
4. Ден Бланк Ю в футболе. Как играют умные футболисты. СПб.: Литагент, 2016
5. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрз. Футбол. Обучение базовой технике. М.: Попурри, 2012
6. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41
7. Иванов О.Н. Уроки Льва Яшина. М.: Спорт, 2018
8. Кантарерро К.Г., Роперо М.Т. Школа испанского футбола. М.: Эксмо, 2015
9. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. М.: Спорт, 2018
10. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Советский спорт, 2010 год.
11. Майер Р. Силовые тренировки в футболе. М.: Спорт, 2016
12. Усольцева О. Футбол. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2016
13. Черданцев Г. Все чемпионаты мира 1930-2018. М.: АСТ, 2018
14. Янцева Л.И. Футбол. Мини энциклопедия о большой игре. М.: Центрполиграф, 2018

Интернет ресурсы

1. Дак М. Техника игры в футбол. URL: <https://www.proza.ru/2015/09/07/58> (дата обращения 15.04.2019)

2. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УЛГТУ, 2009. URL: <http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Walnov.pdf> (дата обращения 15.04.2019)

3. Специальные физические упражнения футболиста. URL: http://fta-russia.ru/index/specialnye_fizicheskie_uprazhnenija_futbolista/0-163 (дата обращения 15.04.2019)

4. Тестирование и контроль подготовленности футболистов URL: <https://iknigi.net/avtor-anatolij-skripko/124484-testirovanie-i-kontrol-podgotovlennosti-futbolistov-anatolij-skripko/read/page-2.html> (дата обращения 15.04.2019)

5. Техника игры в футбол URL: <http://www.sportradar.ru/article/football-tehnics.html> (дата обращения 15.04.2019)

6. Упражнения для совершенствования физической и технико-тактической подготовленности футболистов. URL: <https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/590-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-fizicheskoy-i-tekhniko-takticheskoy-podgotovlennosti-futbolistov> (дата обращения 15.04.2019)

7. Физическая и техническая подготовка футболиста URL: <https://www.dokaball.com/45-trenirovki/fizicheskay/412-fizicheskaya-podgotovka-futbolista> (дата обращения 15.04.2019)