

Государственное автономное учреждение Нижегородской области  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Красные Баки  
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете  
«15» 08 2017 г.  
Протокол № 3

Утверждена  
Директор:  Сотников С. В.  
«15» 08 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Футбол»**

Срок реализации программы – 2 года  
Возраст детей - с 7 лет  
Автор программы:  
тренер-преподаватель: Шевелев А.В.

р.п. Красные Баки  
2017 год

## Содержание.

1. Пояснительная записка .....	3-5
2. Организационно-педагогические условия .....	6
3. Учебный план .....	7
3.1. Теоретическая подготовка .....	7-8
3.2. Практическая подготовка .....	8-10
3.3. Техническая подготовка .....	10-11
3.4. Тактическая подготовка .....	11-12
3.5. Игровая подготовка .....	12
4. Форма аттестации.....	13
4.1. Промежуточная аттестация.....	13
4.2. Итоговая аттестация.....	13
5. Оценочный материал.....	14-16
6. Методические рекомендации .....	17
7. Список литературы.....	18

## 1. Пояснительная записка.

Программа физического воспитания учащихся по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте с 7 лет. Продолжительность занятий – 2 часа 3 раза в неделю. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секций по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределению учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 276 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, рассчитана на детей с 7 лет, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по футболу. В данной программе представлено содержание работы в один этап спортивно-оздоровительный. Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по футболу и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Целью** данной программы является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.



### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.
- умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
- повысить результативность участия в районных и зональных соревнованиях.

### **Основные принципы образовательной программы:**

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. В программе практический и теоретический материал излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования. Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, плакаты и учебные видео фильмы). Теоретические темы излагаются в учебных группах в соответствии с учебным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом учащихся учебной группой и количеством часов, отведенных на данную тему. Чем старше спортсмен, тем глубже и полнее изучается материал. По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашнее задание по чтению как популярной, так и специальной литературы по волейболу, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Обучение учащихся продолжается один год. В конце года набранные группы итоговую аттестацию, определяющую уровень физической, технической и тактической подготовки по футболу основной массы учащихся, в соот-

ветствии с которым выбирается степень общей физической подготовки. Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам итоговой аттестации, принятой в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

**Ожидаемый результат и способы их проверки для спортивно-оздоровительных групп.**

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.



## 2. Организационно - педагогические условия.

Этап подготовки	Возраст учащихся	Минимальное кол-во уч-ся в учебной группе, (чел.)	Рекомендуемая наполняемость	Максимальный Количественный состав группы (чел.)	Общий объем подготовки (час)/ кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовки
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</i>						
Спортивно-оздоровительный	С 7 лет	15	15	25	276/6	Прирост показателей ОФП и СФП

Продолжительность учебных занятий: для спортивно-оздоровительных групп 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю, 46 недель (276 часов).

## 3. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	124
3	Специальная физическая подготовка	104
4	Техническая и тактическая подготовка	40
5	Контрольные нормативы и контрольные игры	4
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>

## Годовой учебно-тематический план-график

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка		2								2			4
2	ОФП	13	12	10	12	11	12	10	12	11	7	-	14	124
3	СФП	8	10	10	10	10	10	10	10	10	7	-	9	104
4	Техническая и тактическая подготовка	5	5	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	40
5	Приемные переводные и контрольные испытания, контрольные игры		2	-	-			-	-				2	4
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	<b>276</b>

### 3.1. Теоретическая подготовка.

#### **Введение.**

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

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

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

#### **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный



контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

### 3.2. Практическая подготовка.

#### **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных футболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для спортивно-оздоровительного этапа, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техниче-



ским приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Прыжки: в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, футбол, и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.



Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх, приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многочисленные *броски волейбольного мяча* над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с волейбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ногой).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на степ-платформу, тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

### **3.3. Техническая подготовка.**

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

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

**3.3. Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изу-



ченными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

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

**3.5. Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**3.6 Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. *Техника игры вратаря.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

### **3.4.Тактическая подготовка.**

**3.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 1+2+2, 3+1( в мини футболе) и 4+4+2, 4+3+3, 5+3+2 в футболе. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**3.2. Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **3.3. Тактика игры в атаке**

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнёрами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча» .



**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

### 3.4. Тактика игры в обороне

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

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

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

### 3.5. Игровая подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, жонглирования, удара по воротам (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Учебные игры. Игры по правилам футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.



#### **4.Формы аттестации.**

Основной показатель работы – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической и теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов, контрольных упражнений и контрольных игр в течение всего учебно-тренировочного года.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают нормативы по общефизической подготовке, технической подготовке, теоретической подготовке. Результаты испытаний являются основой для перевода на следующий этап обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями и изучения технических приемов и тактических действий.

##### **4.1. Промежуточная аттестация.**

- контрольные тесты по технической подготовке;
- контрольные тесты по общефизической подготовке;
- Контрольные игры и соревнования.

##### **4.2. Итоговая аттестация.**

- контрольные тесты по теоретической подготовке;
- контрольные тесты по технической подготовке;
- контрольные тесты по общефизической подготовке;
- Контрольные игры и соревнования.

## 5. Оценочные материалы.

### Тесты по теоретической подготовке.

1. Физическая культура и спорт в России
2. Значение двигательной активности
3. Гигиена занятий
4. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
5. Влияние физических упражнений на организм
6. Режим питания и отдыха
7. Основные правила игры в футбол
8. Расстановка на площадке
9. Передвижение на площадке
10. Функции игроков
11. Жесты судей

### Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5х6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3х10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м (рис. 1).** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает не-



сколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Отжимание в упоре лежа.** Измерение проводится по общепринятой методике.

**Бег 300 м.** Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Тест Купера.** Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

### Специальная подготовленность

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Жонглирование мячом (комплексное).** Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Бег 5х30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

**Ведение мяча по «восьмерке»** На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

**Ведение мяча по границе штрафной площади** Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направ-



лении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

**Бросок мяча в цель.** Испытуемый выполняет два упражнения. **Первое** упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

**Удар по мячу в цель.** Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении. Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

**Ведение, обводка стоек и удар в ворота.** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Вбрасывание мяча на дальность.** Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.



## 6. Методические рекомендации.

Содержание работы с юными футболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в футбол, модельными требованиями квалифицированных футболистов, возрастными особенностями и возможностями футболистов.

Спортивно-оздоровительный этап предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики футбола; воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий. Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

Так, на спортивно-оздоровительном этапе обучения, когда эффективность средств футбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством её (кроме средств футбола) являются специальные упражнения (подготовительные).

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенную эмоциональность, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий, метод поощрения.



## 7. Список литературы.

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) -Краснодар, 2011
2. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования ДЮСШ и СДЮСШОР, М.-2003.
3. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
4. Железняк Ю. Д., Портнова Ю.М.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения- М., 2000
5. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
6. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
7. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев,1999
- 10.Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
- 11.Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
- 12.Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
- 13.Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова.-М.,2000

## Перечень медиа-ресурсов.

- Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР[Электронный ресурс] –М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
- Видео уроки <https://www.youtube.com>