

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа «Энергия»  
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании  
педагогического совета  
«19» мая 2023 г.  
Протокол № 02

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»  
  
\_\_\_\_\_  
И.А.Михеев  
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2 года  
ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ: от 5 лет

Среднеуральск, 2023 год

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН .....	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК .....	6
3.1. Годовой календарный график на текущий год .....	6
3.1.2. Тематическое планирование .....	7
3.2. Программный материал для занятий .....	7
3.2.1. Теоретическая подготовка .....	7
3.2.2. Общая физическая подготовка .....	8
3.2.3. Техничко-тактическая подготовка .....	12
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	16
4.1. Организационные условия .....	16
4.2. Материально-техническое обеспечение .....	16
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	17
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	20

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «футбол» (далее – Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МБУ ДО СШ «Энергия» (далее – Учреждение).

### **Цель программы:**

Обеспечить спортивно-оздоровительную работу с обучающимися, направленную на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в футбол.

### **Задачи Программы:**

- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям футболом;
- развить разностороннюю физическую и функциональную подготовку занимающихся с использованием средств различных видов упражнений общей физической подготовки;
- способствовать освоению основных технических элементов и навыков игры в футбол;
- развить творческое мышление занимающихся средствами вида спорта «футбол»;
- обеспечить физическое и нравственное оздоровление занимающихся;
- воспитать спортивное трудолюбие.

При тренировочном процессе используются следующие **методы**:

- фронтальный метод обучения;
- метод круговой тренировки;
- словесный метод;
- метод непосредственной наглядности;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Программное **содержание обеспечивает**:

- обучение базовой технике игре в футбол: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;
- развитие у обучающихся специфичные для футбола физические качества: быстроту движений, скоростно-силовую выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений.

- совершенствование скорости и точности реакции футболистов на внутренние и внешние раздражители;
- формирование правильного представления о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья;
- воспитание интереса к занятиям футболом, организованность и дисциплинированность.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 5 лет. Приём детей в объединение осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) зачисляются дети, имеющие медицинское разрешение от медицинского работника

Срок реализации программы 1 год.

Образовательная программа рассчитана: на 156 часов.

Организация тренировочного процесса в объединении осуществляется согласно календарному плану программы. При осуществлении плана учитывались интересы, потребности обучающихся, на основании чего формируются группы на основании индивидуального и дифференцированного подходов с учётом возрастной психофизиологии обучающихся, потребностей и их способностей в освоении образовательной программы.

## 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя тренировочный план сроком освоения 2 года, который ежегодно повторяется с возможностью усложнения практических навыков и увеличения количества часов в неделю.

Тренировочный план Программы:

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств, занимающихся определенного возраста.

Таблица 1

Наименование разделов	Количество часов	
	3 часа	4,5 часа
Теоретическая подготовка	4	8
Общая физическая подготовка	71	90
Специальная физическая подготовка	50	85
Технико-тактическая подготовка	14	24
Самостоятельная работа	17	27
Общее количество часов в год	<b>156</b>	<b>234</b>

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- технико-тактическую подготовку;
- самостоятельную работу.

Под расписанием занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом директора). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их тренировок в Учреждении.

При составлении расписания занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах - до 1 часа.

#### 3.1. Годовой календарный график на текущий год

Продолжительность занятий в течение года: начало занятий - 01 сентября; окончание занятий - 31 августа.

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель - самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха.

Таблица 2

<b>Начало занятий</b>	01 сентября
<b>Окончание занятий</b>	31 августа
<b>Продолжительность занятий</b>	52 недели (из них 46 недель в условиях школы, 6 недель самостоятельная работа)
<b>Продолжительность недели</b>	Шестидневная рабочая неделя
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность занятий</b>	60 минут

### 3.1.2. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	
		1 год, 3 часа	2 год, 4,5 часа
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1.1.	Инструктаж по мерам безопасности		
1.2.	История возникновения вида спорта и его развитие		
1.3.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		
1.4.	Правила вида спорта		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>71</b>	<b>90</b>
2.1.	Строевые упражнения		
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов		
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами		
2.4.	Акробатические упражнения		
2.5.	Подвижные игры и эстафеты		
2.6.	Легкоатлетические упражнения		
2.7.	Гимнастические упражнения		
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>85</b>
3.1.	Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча		
3.2.	Упражнения для развития быстроты		
3.3.	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств		
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>24</b>
1.1.	Техника перемещения, бега, ведения		
4.2.	Дриблинг, пас, передача, прием, остановка мяча		
4.3.	Тактика нападения, защиты		
5.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>17</b>	<b>27</b>
<b>Итого часов</b>		<b>156</b>	<b>234</b>

### 3.2. Программный материал для занятий

#### 3.2.1. Теоретическая подготовка

**1.**Инструктаж по мерам безопасности.

**2.** История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

**3.** Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требование к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

**4.** Правила вида спорта.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания,

предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований.

### ***3.2.2. Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных футболистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных футболистов.

#### ***1. Строевые упражнения.***

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения



туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### *3. Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### *4. Акробатические упражнения.*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### *5. Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### *6. Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

### *7. Гимнастические упражнения.*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

### *8. Спортивные игры.*

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## **3.2.2. Специальная физическая подготовка**

*1. Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча:*

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

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

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

*2. Упражнения для развития быстроты:*

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления (до 180°).

Бег прыжками. Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м, 4х5 м, 2х15 м и т.п.

«Челночный бег», но 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 и сторону и ударом в цель).

Для вратарей:

Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 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.

Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

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.

### *3. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:*

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

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.

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. Упражнения в ловле и бросках 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, тоже с отягощением.

### **3.2.3. Техничко-тактическая подготовка**

#### **1. Техника перемещения, бега, ведения:**

Перемещения и бег в футболе имеют свою специфику, поэтому в процессе обучения необходимо использовать упражнения, содержащие специализированные виды перемещений и бега:

- ходьба;
- бег трусцой;
- боковые перемещения;
- ускорения;
- разного рода рывки с изменением направления движения и резкими остановками.

Очень важна коррекция подъема бедра при беге, постановка стопы на поверхность футбольного поля, коррекция длины шага и работы рук.

Пример упражнения:

- катание мяча подошвой вперед-назад, правой и левой ногой поочередно;
- то же, но из стороны в сторону;
- посыл мяча легким ударом внутренней частью стопы от правой ноги к левой и обратно (на месте и в движении вперед-назад, вправо-влево, с увеличением скорости посыл от ноги к ноге и движения в разные стороны);
- то же, но посыл мяча от стопы к стопе внутренней частью подъема.

Упражнение для корректировки длины шага при беге и повороте:

На некотором расстоянии от старта (по усмотрению тренера) поставлен конус; по сигналу игрок должен быстро переместиться к конусу, обвести его и вернуться обратно. Упражнение можно проводить в виде соревнования. Обязательно включить повороты в обе стороны.

Следует обращать внимание юных футболистов на постановку правой или левой ноги в момент поворота: если игрок, двигаясь к конусу, использует длинный шаг, то, готовясь к повороту, он должен укоротить длину шага, чтобы облегчить выполнение поворота, однако не должен останавливаться, и в точке поворота не должно быть паузы.

*Техника ведения:*

Для обучения ведению необходимы упражнения, сочетающие и бег, и ходьбу с изменением скорости, ритма и направления движения.

Следует обратить внимание при ведении на длинной дистанции на возможность посыл мяча несколько дальше от ведущего, чем тогда, когда рядом соперник. Учесть, что частые удары по мячу при ведении снижают скорость перемещения.

Обучать ведению носком, средней, внутренней и внешней частями подъема по прямой, по дуге, по кругу, зигзагообразно. При различных способах ведения тренеру необходимо обращать внимание как на качество

ведения, так и на положение головы ведущего чтобы футболисты привыкали, одновременно с ведением мяча, и к контролю игрового пространства.

Пример упражнения:

- квадрат 20х20 м;
- две группы напротив друг друга - с мячами;
- одновременное ведение мяча от своей линии до противоположной;
- тренер должен корректировать проход соперников мимо друг друга с переводом мяча под дальнюю ногу;
- достигнув противоположной линии, игроки должны развернуться, переведя мяч подошвой под себя, и вернуться в исходную позицию;
- обращать внимание игроков на визуальный контроль мяча, партнеров и соперников при прохождении дистанции;
- предложить пройти дистанцию по одному, но максимально быстро; то же, но в парах, то же, но всей группой.

## **2. Дриблинг, пас, передача, прием, остановка мяча:**

Дриблинг предполагает как уверенный контроль мяча с ведением, так и возможность обводки соперника. Важно умение вести мяч любой ногой, работая как серединой подъема, так и внутренней или внешней его частью. При изменении направления движения необходима быстрая работа стопами ног.

В дриблинге руки нужно держать пошире, чтобы лучше удерживать равновесие и блокировать соперника, голову необходимо держать выше, контролируя игровое пространство, в собственной зоне обороны необходимо избегать дриблинга, в средней зоне можно использовать дриблинг для обыгрыша соперника, удержания мяча в команде для сохранения инициативы и в случае, если нет достаточно хороших адресов для передачи, в зоне атаки отличный вариант использовать «взрывной» дриблинг.

Упражнение:

Площадка 18х30 м разделена на три зоны.

В 1-й зоне - три игрока соперника, во 2-й - два, в 3-й - один.

Задача ведущих - пройти три зоны без потери мяча.

Задача соперника выбить мяч у входящих в зоны.

В первую зону могут войти сразу трое ведущих. Если у игрока выбили мяч, он входит в игру снова со старта. Пас/передача Важный компонент футбола, своего рода «язык игры» - пас на небольшое расстояние. Производится он чаще всего внутренней стороной стопы. Передача на большое расстояние чаще всего осуществляется внутренней частью подъема, при этом тело игрока несколько отклоняется назад при непосредственном ударе по мячу. С 8 лет уже можно обучать делать пасы внешней частью подъема.

**3. При пасах и передачах** важно научить футболистов учитывать следующее:

- своевременность;
- способ выполнения;
- скорость и точность паса и передачи;

сокрытие намерения перед исполнением (так называемый «скрытый пас»).

#### Упражнение

В треугольнике (расстояние определяет тренер-преподаватель) пас и прием осуществляются при взаимодействии одним мячом. Затем то же, но двумя мячами; смена направления; менять пасующие и принимающие поверхности голеностопа и т.п.

#### 4. Прием/остановка мяча:

Одни из видов контроля мяча.

Необходимо обучить юных футболистов приему мяча в одно касание с выводом мяча в положение, позволяющее тут же приступить к последующим действиям.

Очень важно научить выбирать принимающую мяч поверхность еще до непосредственного приема, а также степень усилия приема, чтобы избежать отскока.

Так же важно научить в момент приема и перевода укрыть мяч корпусом под дальнюю от соперника ногу. Качество освоения во многом зависит от умения тренера продемонстрировать правильные действия при приеме мяча серединой подъема, внутренней и внешней его частью, внутренней стороной стопы, бедром правой и левой ноги. При освоении необходимо постепенно усложнять условия выполнения приема, в том числе при близком расположении соперника. Важно при освоении изменять угол передачи мяча для приема и остановки, учить футболистов использовать различные принимающие поверхности.

#### Упражнение:

В парах (мяч на пару) первый делает пас или наброс мяча, второй принимает мяч различными способами с уступающим движением в момент приема. Следует менять расстояние от пасующего, траекторию паса или наброса, скорость, угол паса и т.п. Обманные действия и финты Немалое внимание уделяется освоению обманным действиям.

Для успешного руководства процессом освоения, чтобы они чаще контактировали с мячом, играли обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое освоение. Чем больше обманных движений при разучивании - тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча.

#### 5. Тактика нападения, защиты:

Тактика падения:

Индивидуальные действия:

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- Эффективное использование изученных технических приемов.
- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

- Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

- Используя короткие и средние передачи.

- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

- Комбинация «пропуск мяча».

- Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия:

-Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия:

-Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

-Совершенствование в «перехвате».

-Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

-Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия:

-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

-Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

-Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

-Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

-Организация и построение «стенки».

-Комбинация с участием вратаря.

Командные действия:

-Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

-Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря:

-Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

-Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

-Указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

-Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Организационные условия**

Организационные условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «футбол» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки занимающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям занимающихся.

**Форма организации** тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

**Наполняемость группы:** 14-24 человек.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю:** 3-4,5 часа.

Таблица тренировочной работы и требования по организации

Таблица 5

Возраст занимающихся	Срок реализации	Разряд	Наполняемость групп (чел.)		Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.)
			Минимальная	Максимальный	
От 5 лет	2 года	Без разряда	14	24	3-4,5

### **4.2. Материально-техническое обеспечение**

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают:

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.



## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

### **Сущность и структура воспитательного процесса.**

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

### **Компоненты воспитательной работы:**

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

### **Задачи и содержание воспитательной работы.**

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

### **Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха,

чувствованиепобедителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренера-преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Список литературы:

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М., Academia, 2003
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - Нижний Новгород, 2012
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2003
4. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. - Смоленск, 2017
5. Зайцев А.А., Портнов А.В. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье. - Смоленск: СГАФКСТ, 2017. - 200 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: 189
7. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов. А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2004. - № 1-4
8. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3.
9. Иванов Н.В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом особенностей игры в формате 9х9: автореф. дис. ... канд. пед. наук, МГАФК. - МГАФК, Малаховка, 2017
10. Иванов О.Н., Портнов А.В. Начальная подготовка вратаря в футболе (учебно-методическое пособие). - Малаховка, ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015.
11. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-метод. пособие / О.Н.Иванов, МГАФК. - Малаховка, 2018
12. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Сов. спорт, 2010.
13. Кобзев Д.В. Характеристика морфологических показателей и физической подготовленности юных футболистов младшего школьного возраста / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по пробл. интегративной и спортивной антропологии, под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. - СГАФК: Смоленск, 2017. - С. 39-41.
14. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. - М: Олимпия, 2007-С. 190
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М: Профиздат, 2011. - 408 с.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Российский футбольный союз (<https://www.rfs.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Федерации футбола Свердловской области (<https://ffso.nagradion.ru/>).

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.