

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа г. Калининска Саратовской  
области»**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СШ г. Калининска  
Саратовской области»  
протокол № \_3\_ от 13.08.2025 год

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «СШ  
г. Калининска Саратовской области»  
\_\_\_\_\_ Кулешов Н.В.  
приказ № 14 от 14 августа 2025года\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок освоения программы – 2 года  
Разработчик программы: Крахмалёв Р.В., Сорокин Ю.П.-  
Тренеры-преподаватели МБУ ДО «СШ г.  
Калининска Саратовской области»

Г. Калининск  
2025 год

## Раздел 1.

### Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

#### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам.

Именно от этих основных компонентов в первую очередь зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка.

Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам.

Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по футболу – физкультурно – спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности по футболу заключается в том, что у взрослого и детского населения России в

последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Отличительная** особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

#### **Адресат программы**

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей 7 -18 лет.

#### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 8 лет.

В данной программе представлено содержание работы на 3х этапах:

- спортивно-оздоровительном;
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов.

Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации. Основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание

личностных качеств, освоение жизненно важных двигательных навыков и др.

Этап начальной подготовки – осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники футбола.

Учебно-тренировочный этап – формируется на конкурсной основе из числа учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по ОФП и СФП, перевод осуществляется на основе выполнения контрольно-переводных нормативов.

В спортивно – оздоровительном этапе 1 года обучения 144 часа идет в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФДО). Реализация обучения по персонифицированному финансированию начинается в программе с 1 сентября по 31 мая (36 недель), а в остальных этапах обучение идет по дополнительной общеразвивающей программе на бюджетной основе по муниципальному заданию, в период с 1 сентября по 31 мая (36 недель).

#### **Формы обучения**

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

#### **Режим занятий**

Годовой план рассчитан на 36 недель обучения (с сентября по май).

Продолжительность 1 академического часа - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Объем тренировочной нагрузки в неделю в зависимости от года обучения и от учебной нагрузки

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме.

Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

В спортивно-оздоровительных группах (1-3 года обучения) могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие подготовку на других этапах, желающие заниматься избранным видом спорта.

### 1.2 Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы по футболу: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями футболом.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- изучение основ техники и тактики игры в футбол;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры спорта.

##### *Развивающие:*

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

##### *Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом,
- формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

### 1.3 Содержание программы

| Численный состав          | Минимальный возраст | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю) | Минимальный количественный состав группы (человек) |
|---------------------------|---------------------|---|--|
| Спортивно-оздоровительный |                     |   |  |
| 1 год обучения            | 7-8 лет             | 4 часа  | 15   |
| 2 год обучения            | 8-9 лет             | 6 часов   |  |
| 3 год обучения            | 10-11 лет           | 6 часов   |  |
| Начальной подготовки      |                     |   |  |
| 1 год обучения            | 11-12 лет           | 6 часов   | 15   |
| 2 год обучения            | 12-13 лет           | 9 часов   |  |
| 3 год обучения            | 13-14 лет           | 9 часов   |  |
| Учебно-тренировочный      |                     |   |  |
| 1 год обучения            | 14-15 лет           | 12 часов  | 12   |
| 2 год обучения            | 15-17 лет           | 12 часов  |  |

## **Содержание программы**

### **1. Теоретическая часть**

(для всех учебных групп)

#### **МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТ В РОССИИ**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

#### **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

#### **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ. ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.**

**ГИГИЕНА:** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Гигиена полостирта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

**ЗАКАЛИВАНИЕ:** Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

**ПИТАНИЕ:** Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Влияние физических упражнений на организм. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервной систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьи в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей.

Оформление хода и результатов соревнований.

Техника безопасности при занятиях футболом Соблюдение правил техники безопасности.

Эти правила подразделяются на три раздела: - контроль здоровья обучающихся;

- правила поведения на занятиях и соревнованиях;

- соблюдение санитарно-гигиенических норм.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

Персонал и педагог дополнительного образования должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Правила поведения на занятиях и соревнованиях Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются инструкциями по технике безопасности для занятий футболом.

Запрещается обучающимся находиться на футбольном поле или в спортивном зале без тренера.

Обучающиеся должны быть отмечены в день посещения занятий в журнале.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм в целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний, особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

*Общая физическая подготовка*

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Занятия по программе норм комплекса ГТО. Ступени комплекса по годам обучения указаны в нормативных требованиях.

2. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, 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, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

4. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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 малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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.

7. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

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

9. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

#### *Специальная физическая подготовка*

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м. (15 - 20 м. с максимальной скоростью, 10 - 15 м. медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в 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. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки поступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары 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 движение 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, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высокоподвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх споворотом и имитацией удара головой или 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. 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.

#### ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Для групп 1-3 года обучения (СОГ)



## ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: 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 переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой попеременно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. Выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## ТАКТИКА ИГРЫ

### Тактика нападения

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловым, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

#### Тактика защиты

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

#### Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Для групп начальной подготовки

1-3 года обучения

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).

Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером спрыгиванием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагати шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

*Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

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

### Тактика защиты

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

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

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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

*Тактика вратаря.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять

правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации приведения мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Для учебно – тренировочных групп

1-2 года обучения

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча.

Остановка мяча на высокой скорости движения, вывод мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

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

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тактика нападения

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

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Играть водно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

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

#### Тактика защиты

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

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

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

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

#### Игровая подготовка (для всех учебных групп)

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает обучающимся указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер вводит некоторые условности и дает обучающимся определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мячи начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближе к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования

(для всех учебных групп)

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые: проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
2. Межгрупповые: проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,
3. Районные и республиканские: проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, республики.

Восстановительные мероприятия

(для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения и  
учебно – тренировочных групп 1 и 2 года обучения)

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования послебольших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

#### Инструкторская и судейская практика (для учебно – тренировочных групп 1 и 2 года обучения)

Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.

#### Контрольные испытания

В спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения дети зачисляются без индивидуального отбора и в этой группе контрольные испытания не проводятся. А в других этапах обучения перевод осуществляется на основе выполнения контрольно-переводных нормативов.

см. раздел 2 раздел пункт 2.4

#### Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны:

знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила судейства игры футбол.

должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в школе, во дворе и т.д.

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

#### 2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

| № | Разделы подготовки                        | СО  |     |     | НП  |     |     | УТ  |     | Формы промежуточной аттестации/Текущего контроля      |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
|   |   | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   |   |
| 1 | Теоретическая подготовка                  | 2   | 3   | 3   | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 30  | 50  | 50  | 70  | 100 | 100 | 126 | 126 | наблюдение, анализ деятельности                       |
| 3 | Техническая подготовка                    | 40  | 60  | 60  | 40  | 65  | 65  | 90  | 90  | наблюдение, анализ деятельности                       |
| 4 | Тактическая подготовка                    | 40  | 60  | 60  | 36  | 55  | 55  | 70  | 70  | наблюдение, анализ деятельности                       |
| 5 | Игровая подготовка                        | 22  | 25  | 25  | 35  | 45  | 45  | 50  | 50  | наблюдение, анализ деятельности                       |
| 6 | Соревнования                              | 10  | 16  | 16  | 17  | 25  | 25  | 36  | 36  | наблюдение, анализ деятельности                       |
| 7 | Восстановительные мероприятия и мед.обсл. |     |     |     |     | 20  | 20  | 25  | 25  | наблюдение, анализ деятельности                       |
| 8 | Инструкторская и судейская практика       |     |     |     |     |     |     | 21  | 21  | наблюдение, анализ деятельности                       |
| 9 | Контрольные испытания                     |     | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
|   | Общее количество часов                    | 144 | 216 | 216 | 216 | 324 | 324 | 432 | 432 |   |

#### 2.2 Календарный учебный график Спортивно – оздоровительный этап



### 1 год обучения

| Месяц                           | Число | Время<br>проведен<br>ия<br>занятия | Форма<br>занятия                     | Колич<br>ество<br>часов | Тема занятия  | занятия<br>Место<br>проведе<br>ния | Форма<br>контроля                                     |
|---------------------------------|-------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|---|------------------------------------|---|
| Теоретическая часть             |       |                                    |                                      |                         |   |                                    |   |
| сентябрь                        |       |                                    | беседа                               | 1                       | Гигиенические знания и<br>навыки. Режим и<br>питание спортсмена       | ФОКОТ                              | Собеседо<br>вание ,<br>опрос                          |
| октябрь                         |       |                                    | беседа                               | 1                       | Правила игры в футбол.<br>Организация и<br>проведение<br>соревнований | ФОКОТ                              | Собеседо<br>вание ,<br>опрос                          |
| ИТОГО часов теоретической части |       |                                    |                                      | 2                       |   |                                    |   |
| Практическая часть              |       |                                    |                                      |                         |   |                                    |   |
| Сентябрь-<br>май                |       |                                    | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 30                      | Общая и специальная<br>физическая подготовка                          | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | наблюден<br>ие, анализ<br>деятельнос<br>ти            |
| Сентябрь-<br>май                |       |                                    | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 40                      | Техническая<br>подготовка   | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | наблюден<br>ие, анализ<br>деятельнос<br>ти            |
| Сентябрь-<br>май                |       |                                    | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 40                      | Тактическая<br>подготовка   | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | наблюден<br>ие, анализ<br>деятельнос<br>ти            |
| Сентябрь-<br>май                |       |                                    | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 22                      | Игровая подготовка  | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Игры,<br>соревнова<br>ния                             |
| Сентябрь-<br>май                |       |                                    | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 10                      | Соревнования  | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Товарищес<br>кие<br>встречи,<br>игры,соре<br>внования |
| ИТОГО часов практической части  |       |                                    |                                      | 142                     |   |                                    |   |
| Общее количество часов          |       |                                    |                                      | 144                     |   |                                    |   |

### Спортивно – оздоровительный этап

### 2 год обучения

| Месяц                           | Число | Время<br>проведен<br>ия<br>занятия | Форма<br>занятия                     | Колич<br>ество<br>часов | Тема занятия   | занятия<br>Место<br>проведе<br>ния | Форма<br>контроля                    |
|---------------------------------|-------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|
| Теоретическая часть             |       |                                    |                                      |                         |  |                                    |                                      |
| сентябрь                        |       |                                    | беседа                               | 1                       | Развитие футбола в России и за рубежом                       | ФОКОТ                              | Собеседов<br>ание ,<br>опрос         |
| октябрь                         |       |                                    | беседа                               | 1                       | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена    | ФОКОТ                              | Собеседов<br>ание ,<br>опрос         |
| ноябрь                          |       |                                    | беседа                               | 1                       | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос          |
| ИТОГО часов теоретической части |       |                                    |                                      | 3                       |  |                                    |                                      |
| Практическая часть              |       |                                    |                                      |                         |  |                                    |                                      |
| Сентябрь-<br>май                |       |                                    | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 50                      | Общая и специальная физическая подготовка                    | ФОКОТ<br>спортив<br>ный зал        | наблюдени<br>е, анализ<br>деятельнос |

|                                |  |  |                              |     |                        |                      |   |
|--------------------------------|--|--|------------------------------|-----|------------------------|----------------------|---|
|                                |  |  |                              |     |                        |                      | ти  |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 60  | Техническая подготовка | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 60  | Тактическая подготовка | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 25  | Игровая подготовка     | ФОКОТ спортивный зал | Игры, соревнования  |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 16  | Соревнования           | ФОКОТ спортивный зал | Товарищеские встречи, игры, соревнования                      |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 2   | Контрольные испытания  | ФОКОТ спортивный зал | Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности |
| ИТОГО часов практической части |  |  |                              | 213 |                        |                      |   |
| Общее количество часов         |  |  |                              | 216 |                        |                      |   |

**Спортивно – оздоровительный этап**

**3 год обучения**

| Месяц                           | Число | Время<br>проведен<br>ия<br>занятия | Форма<br>занятия                     | Колич<br>ество<br>часов | Тема занятия   | занятия<br>Место<br>проведе<br>ния | Форма<br>контроля                          |
|---------------------------------|-------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--|------------------------------------|--|
| Теоретическая часть             |       |                                    |                                      |                         |  |                                    |  |
| сентябрь                        |       |                                    | беседа                               | 1                       | Развитие футбола в России и за рубежом                       | ФОКОТ                              | Собеседов<br>ание ,<br>опрос               |
| октябрь                         |       |                                    | беседа                               | 1                       | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена    | ФОКОТ                              | Собеседов<br>ание ,<br>опрос               |
| ноябрь                          |       |                                    | беседа                               | 1                       | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос                |
| ИТОГО часов теоретической части |       |                                    |                                      | 3                       |  |                                    |  |
| Практическая часть              |       |                                    |                                      |                         |  |                                    |  |
| Сентябрь-<br>май                |       |                                    | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 50                      | Общая и специальная физическая подготовка                    | ФОКОТ<br>спортив<br>ный зал        | наблюдени<br>е, анализ<br>деятельнос<br>ти |
| Сентябрь-<br>май                |       |                                    | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 60                      | Техническая подготовка                                       | ФОКОТ<br>спортив<br>ный зал        | наблюдени<br>е, анализ<br>деятельнос<br>ти |
| Сентябрь-<br>май                |       |                                    | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 60                      | Тактическая подготовка                                       | ФОКОТ<br>спортив<br>ный зал        | наблюдени<br>е, анализ<br>деятельнос<br>ти |
| Сентябрь-                       |       |                                    | Учебно-                              | 25                      | Игровая подготовка   | ФОКОТ                              | Игры,                                      |

|                                |  |  |                              |     |                       |                      |   |
|--------------------------------|--|--|------------------------------|-----|-----------------------|----------------------|---|
| май                            |  |  | тренировочное занятие        |     |                       | спортивный зал       | соревнования  |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 16  | Соревнования          | ФОКОТ спортивный зал | Товарищеские встречи, игры, соревнования                      |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 2   | Контрольные испытания | ФОКОТ спортивный зал | Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности |
| ИТОГО часов практической части |  |  |                              | 213 |                       |                      |   |
| Общее количество часов         |  |  |                              | 216 |                       |                      |   |

**Этап начальной подготовки**  
**1год обучения**

| Месяц                      | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия  | занятия Место проведения | Форма контроля       |
|----------------------------|-------|--------------------------|---------------|------------------|---|--------------------------|----------------------|
| <i>Теоретическая часть</i> |       |                          |               |                  |   |                          |                      |
| сентябрь                   |       |                          | беседа        | 1                | Массовые виды спорта и их развитие в РФ   | ФОКОТ                    | Собеседование, опрос |
| сентябрь                   |       |                          | беседа        | 1                | Развитие футбола в России и за рубежом  | ФОКОТ                    | Собеседование, опрос |
| октябрь                    |       |                          | беседа        | 1                | Просмотр видеозаписей, учебных фильмов  | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| ноябрь                     |       |                          | беседа        | 1                | Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале   | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| декабрь                    |       |                          | беседа        | 1                | Разрядные нормы и требования по футболу   | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| январь                     |       |                          | беседа        | 1                | Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды  | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| февраль                    |       |                          | беседа        | 1                | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена   | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| март                       |       |                          | беседа        | 1                | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований  | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| апрель                     |       |                          | беседа        | 1                | Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |

|                                 |  |  |                              |    |   |                      |   |
|---------------------------------|--|--|------------------------------|----|---|----------------------|---|
|                                 |  |  |                              |    | Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма             |                      |   |
| май                             |  |  | беседа                       | 1  | Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на человека | ФОКОТ спортивный зал | Собеседование, опрос  |
| ИТОГО часов теоретической части |  |  |                              |    | 10  |                      |   |
| Практическая часть              |  |  |                              |    |   |                      |   |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 70 | Общая и специальная физическая подготовка   | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 40 | Техническая подготовка  | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 40 | Тактическая подготовка  | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 35 | Игровая подготовка  | ФОКОТ спортивный зал | Игры, соревнования  |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 17 | Соревнования  | ФОКОТ спортивный зал | Товарищеские встречи, игры, соревнования                      |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 4  | Контрольные испытания   | ФОКОТ спортивный зал | Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности |
| ИТОГО часов практической части  |  |  |                              |    | 206   |                      |   |
| Общее количество часов          |  |  |                              |    | 216   |                      |   |

**Этап начальной подготовки**

**2 год обучения**

| Месяц                      | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия  | занятия Место проведения | Форма контроля       |
|----------------------------|-------|--------------------------|---------------|------------------|---|--------------------------|----------------------|
| <i>Теоретическая часть</i> |       |                          |               |                  |   |                          |                      |
| сентябрь                   |       |                          | беседа        | 1                | Значение и место футбола в системе физического воспитания | ФОКОТ                    | Собеседование, опрос |
| сентябрь                   |       |                          | беседа        | 1                | Массовые виды спорта и их развитие в РФ                   | ФОКОТ                    | Собеседование, опрос |
| октябрь                    |       |                          | беседа        | 1                | Просмотр видеозаписей, учебных фильмов                    | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| ноябрь                     |       |                          | беседа        | 1                | Соблюдение правил безопасной работы на                    | ФОКОТ спортивный         | Собеседование,       |

|                                 |  |  |                              |     |   |                       |  |
|---------------------------------|--|--|------------------------------|-----|---|-----------------------|--|
|                                 |  |  |                              |     | стадионе и в спортивном зале  | ый зал                | опрос                                    |
| декабрь                         |  |  | беседа                       | 1   | Разрядные нормы и требования по футболу   | ФОКОТ спортивн ый зал | Собеседов ание, опрос                    |
| январь                          |  |  | беседа                       | 1   | Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды  | ФОКОТ спортивн ый зал | Собеседов ание, опрос                    |
| февраль                         |  |  | беседа                       | 1   | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена   | ФОКОТ спортивн ый зал | Собеседов ание, опрос                    |
| март                            |  |  | беседа                       | 1   | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований  | ФОКОТ спортивн ый зал | Собеседов ание, опрос                    |
| апрель                          |  |  | беседа                       | 1   | Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма | ФОКОТ спортивн ый зал | Собеседов ание, опрос                    |
| май                             |  |  | беседа                       | 1   | Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на человека   | ФОКОТ спортивн ый зал | Собеседов ание, опрос                    |
| ИТОГО часов теоретической части |  |  |                              |     | 10  |                       |  |
| Практическая часть              |  |  |                              |     |   |                       |  |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 100 | Общая и специальная физическая подготовка   | ФОКОТ спортив ный зал | наблюдени е, анализ деятельнос ти        |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 65  | Техническая подготовка  | ФОКОТ спортив ный зал | наблюдени е, анализ деятельнос ти        |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 55  | Тактическая подготовка  | ФОКОТ спортив ный зал | наблюдени е, анализ деятельнос ти        |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 45  | Игровая подготовка  | ФОКОТ спортив ный зал | Игры, соревнован ия                      |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 25  | Соревнования  | ФОКОТ спортив ный зал | Товарищеские встречи, игры, соревнования |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 20  | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание  | ФОКОТ спортив ный зал | наблюдени е, анализ деятельнос ти        |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировоч            | 4   | Контрольные испытания   | ФОКОТ спортив         | Наблюдени е, сдача                       |

|                                |  |  |             |     |  |         |   |
|--------------------------------|--|--|-------------|-----|--|---------|---|
|                                |  |  | ное занятие |     |  | ный зал | контрольны<br>х<br>нормативов<br>, анализ<br>деятельнос<br>ти |
| ИТОГО часов практической части |  |  |             | 314 |  |         |   |
| Общее количество часов         |  |  |             | 324 |  |         |   |

**Этап начальной подготовки**

**3 год обучения**

| Месяц                           | Число | Время<br>проведен<br>ия<br>занятия | Форма<br>занятия | Колич<br>ество<br>часов | Тема занятия  | занятия<br>Место<br>проведе<br>ния | Форма<br>контроля            |
|---------------------------------|-------|------------------------------------|------------------|-------------------------|---|------------------------------------|------------------------------|
| <i>Теоретическая часть</i>      |       |                                    |                  |                         |   |                                    |                              |
| сентябрь                        |       |                                    | беседа           | 1                       | Современный футбол и пути его дальнейшего развития  | ФОКОТ                              | Собеседов<br>ание ,<br>опрос |
| сентябрь                        |       |                                    | беседа           | 1                       | Массовые виды спорта и их развитие в РФ   | ФОКОТ                              | Собеседов<br>ание ,<br>опрос |
| октябрь                         |       |                                    | беседа           | 1                       | Просмотр видеозаписей, учебных фильмов  | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос  |
| ноябрь                          |       |                                    | беседа           | 1                       | Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале   | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос  |
| декабрь                         |       |                                    | беседа           | 1                       | Разрядные нормы и требования по футболу   | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос  |
| январь                          |       |                                    | беседа           | 1                       | Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды  | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос  |
| февраль                         |       |                                    | беседа           | 1                       | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена   | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос  |
| март                            |       |                                    | беседа           | 1                       | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований  | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос  |
| апрель                          |       |                                    | беседа           | 1                       | Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос  |
| май                             |       |                                    | беседа           | 1                       | Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на человека   | ФОКОТ<br>спортивн<br>ый зал        | Собеседов<br>ание,<br>опрос  |
| ИТОГО часов теоретической части |       |                                    |                  | 10                      |   |                                    |                              |

| <i>Практическая часть</i>      |  |  |                              |     |  |                      |   |
|--------------------------------|--|--|------------------------------|-----|--|----------------------|---|
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 100 | Общая и специальная физическая подготовка                | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 65  | Техническая подготовка                                   | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 55  | Тактическая подготовка                                   | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 45  | Игровая подготовка                                       | ФОКОТ спортивный зал | Игры, соревнования  |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 25  | Соревнования   | ФОКОТ спортивный зал | Товарищеские встречи, игры, соревнования                      |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 20  | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 4   | Контрольные испытания                                    | ФОКОТ спортивный зал | Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности |
| ИТОГО часов практической части |  |  |                              | 314 |  |                      |   |
| Общее количество часов         |  |  |                              | 324 |  |                      |   |

### **Учебно-тренировочный этап**

#### **1-года обучения**

| Месяц                      | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия  | занятия Место проведения | Форма контроля       |
|----------------------------|-------|--------------------------|---------------|------------------|---|--------------------------|----------------------|
| <i>Теоретическая часть</i> |       |                          |               |                  |   |                          |                      |
| сентябрь                   |       |                          | беседа        | 1                | Физическая культура и спорт в России  | ФОКОТ                    | Собеседование, опрос |
| сентябрь                   |       |                          | беседа        | 1                | Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок | ФОКОТ                    | Собеседование, опрос |
| октябрь                    |       |                          | беседа        | 1                | Просмотр видеозаписей, учебных фильмов  | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| ноябрь                     |       |                          | беседа        | 1                | Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание   | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |

|                                 |  |  |                              |     |  |                      |  |
|---------------------------------|--|--|------------------------------|-----|--|----------------------|--|
|                                 |  |  |                              |     | первой медицинской помощи  |                      |  |
| декабрь                         |  |  | беседа                       | 1   | Разрядные нормы и требования по футболу  | ФОКОТ спортивный зал | Собеседование, опрос                     |
| январь                          |  |  | беседа                       | 1   | Разбор правил игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды                                    | ФОКОТ спортивный зал | Собеседование, опрос                     |
| февраль                         |  |  | беседа                       | 1   | Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена .   | ФОКОТ спортивный зал | Собеседование, опрос                     |
| март                            |  |  | беседа                       | 1   | Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки   | ФОКОТ спортивный зал | Собеседование, опрос                     |
| апрель                          |  |  | беседа                       | 1   | Участие в соревнованиях как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической , тактической подготовленности юных футболистов | ФОКОТ спортивный зал | Собеседование, опрос                     |
| май                             |  |  | беседа                       | 1   | Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи  | ФОКОТ спортивный зал | Собеседование, опрос                     |
| ИТОГО часов теоретической части |  |  |                              | 10  |  |                      |  |
| Практическая часть              |  |  |                              |     |  |                      |  |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 126 | Общая и специальная физическая подготовка  | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности          |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 90  | Техническая подготовка   | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности          |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 70  | Тактическая подготовка   | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности          |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 50  | Игровая подготовка   | ФОКОТ спортивный зал | Игры, соревнования                       |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 39  | Соревнования   | ФОКОТ спортивный зал | Товарищеские встречи, игры, соревнования |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 22  | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание   | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности          |
|                                 |  |  |                              | 21  | Инструкторская и судейская практика  | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности          |



|                                |  |  |                              |     |                       |                      |   |
|--------------------------------|--|--|------------------------------|-----|-----------------------|----------------------|---|
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 4   | Контрольные испытания | ФОКОТ спортивный зал | Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности |
| ИТОГО часов практической части |  |  |                              | 422 |                       |                      |   |
| Общее количество часов         |  |  |                              | 432 |                       |                      |   |

**Учебно-тренировочный этап**

**2-года обучения**

| Месяц                      | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия  | занятия Место проведения | Форма контроля       |
|----------------------------|-------|--------------------------|---------------|------------------|---|--------------------------|----------------------|
| <i>Теоретическая часть</i> |       |                          |               |                  |   |                          |                      |
| сентябрь                   |       |                          | беседа        | 1                | Физическая культура и спорт в России  | ФОКОТ                    | Собеседование, опрос |
| сентябрь                   |       |                          | беседа        | 1                | Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России   | ФОКОТ                    | Собеседование, опрос |
| октябрь                    |       |                          | беседа        | 1                | Просмотр видеозаписей, учебных фильмов  | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| ноябрь                     |       |                          | беседа        | 1                | Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи   | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| декабрь                    |       |                          | беседа        | 1                | Разрядные нормы и требования по футболу   | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| январь                     |       |                          | беседа        | 1                | Разбор правил игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды                                   | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| февраль                    |       |                          | беседа        | 1                | Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена  | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| март                       |       |                          | беседа        | 1                | Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки  | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| апрель                     |       |                          | беседа        | 1                | Участие в соревнованиях как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической, тактической подготовленности юных футболистов | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |
| май                        |       |                          | беседа        | 1                | Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание   | ФОКОТ спортивный зал     | Собеседование, опрос |

|                                 |  |  |                              |     |  |                      |   |
|---------------------------------|--|--|------------------------------|-----|--|----------------------|---|
|                                 |  |  |                              |     | первой медицинской помощи                                |                      |   |
| ИТОГО часов теоретической части |  |  |                              | 10  |  |                      |   |
| Практическая часть              |  |  |                              |     |  |                      |   |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 126 | Общая и специальная физическая подготовка                | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 90  | Техническая подготовка                                   | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 70  | Тактическая подготовка                                   | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 50  | Игровая подготовка                                       | ФОКОТ спортивный зал | Игры, соревнования  |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 39  | Соревнования   | ФОКОТ спортивный зал | Товарищеские встречи, игры, соревнования                      |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 22  | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
|                                 |  |  |                              | 21  | Инструкторская и судейская практика                      | ФОКОТ спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности                               |
| Сентябрь-май                    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 4   | Контрольные испытания                                    | ФОКОТ спортивный зал | Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности |
| ИТОГО часов практической части  |  |  |                              | 422 |  |                      |   |
| Общее количество часов          |  |  |                              | 432 |  |                      |   |

## 2. 2Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:наличие футбольного поля и спортивного зала, стойки для обводки мячей - 15 штук;переносные мишени- 2 штуки; переносные ворота; скакалки -15 штук; мячи набивные;форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь); мячи футбольные -15 штук; мячи волейбольные ибаскетбольные; гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы; журналы и справочники, электронные носители.

### Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры - преподаватели,соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

### Информационно-методическое обеспечение:

<https://youtu.be/gXC95dD5cGY> <https://youtu.be/qlXz-di-XNs> <https://youtu.be/Mlht7RTr-uE>).

### 2.3. Формы контроля (аттестации)

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке.

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года.

Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

## 2.4 Оценочные материалы

## Спортивно - оздоровительные группы

1 год обучения

| Упражнения   | 7-8 лет |      |      |
|--|---------|------|------|
| По общей физической подготовке   | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1.Бег 30 м с высокого старта (сек)   | 6,5     | 7,0  | 7,5  |
| 2.Прыжок в длину с места (см)  | 160     | 150  | 140  |
| 3.Челночный бег 3X10м (сек)  | 8,1     | 8,4  | 8,8  |
| 4.Подтягивание, кол-во (раз)   | 6       | 4    | 2    |
| По технической подготовке  |         |      |      |
| 1.Удар мяча на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)   | 20      | 18   | 16   |
| 2.Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2м) с расстояния 6 м- из трех попыток (сек) | 15      | 15,7 | 16,0 |

## Спортивно-оздоровительные группы

**(2-3 год обучения)**

| Упражнения                       | Возраст 9 лет       |      |      | Возраст 10 лет |      |      | Возраст 11 лет |      |      |
|----------------------------------|---------------------|------|------|----------------|------|------|----------------|------|------|
|                                  | Показатели в баллах |      |      |                |      |      |                |      |      |
|                                  | «5»                 | «4»  | «3»  | «5»            | «4»  | «3»  | «5»            | «4»  | «3»  |
| <b>ОФП:</b>                      |                     |      |      |                |      |      |                |      |      |
| Бег 30 м (сек)                   | 5,7                 | 6,3  | 6,7  | 5,3            | 6,0  | 6,3  | 5,1            | 5,3  | 6,0  |
| .Бег 300 м (сек)                 | 65,0                | 70,0 | 75,0 | 60,0           | 65,0 | 70,0 | 59,0           | 60,0 | 65,0 |
| Прыжок в длину с места           | 160                 | 155  | 140  | 165            | 160  | 155  | 170            | 160  | 155  |
| <b>СФП:</b>                      | 7,0                 | 7,5  | 8,5  | 6,4            | 7,0  | 8,0  | 6,2            | 6,4  | 7,0  |
| Бег с ведением мяча сек          |                     |      |      |                |      |      |                |      |      |
| Вбрасывание мяча на дальность м. | 10                  | 9    | 8    | 13             | 11   | 9    | 14             | 13   | 10   |
| <b>Техническая подготовка:</b>   | 4                   | 3    | 2    | 6              | 4    | 3    | 7              | 6    | 4    |
| Удары по мячу на точность        |                     |      |      |                |      |      |                |      |      |

|                                  |   |   |   |   |   |   |    |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|----|---|---|
| (из 10 ударов )                  |   |   |   |   |   |   |    |   |   |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |

**Группы начальной подготовки  
(1,2,3 год обучения)**

| Упражнения  | 12-13 лет           |      |      | 14 лет |      |      | 15 лет |      |      |
|---|---------------------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|
|   | Показатели в баллах |      |      |        |      |      |        |      |      |
|   | «5»                 | «4»  | «3»  | «5»    | «4»  | «3»  | «5»    | «4»  | «3»  |
| <b>ОФП:</b>   |                     |      |      |        |      |      |        |      |      |
| Бег 30 м (сек)  | 5,0                 | 5,1  | 5,5  | 4,8    | 4,9  | 5,1  | 4,6    | 4,8  | 5,0  |
| Бег 300 м (сек)                                       | 57,0                | 59,0 | 65,0 |        |      |      |        |      |      |
| Бег 400 м.  |                     |      |      | 65,0   | 67,0 | 70,0 | 64,0   | 65,0 | 67,0 |
| 6 минутный бег  | 1400                | 1350 | 1100 |        |      |      |        |      |      |
| 12 минутный бег                                       |                     |      |      | 3000   | 2800 | 2500 | 3100   | 3000 | 2500 |
| Прыжок в длину с места                                | 180                 | 170  | 160  | 210    | 200  | 180  | 220    | 210  | 200  |
| <b>СФП:</b>   |                     |      |      |        |      |      |        |      |      |
| Бег с ведением мяча сек                               | 6,1                 | 6,2  | 6,4  | 5,8    | 6,0  | 6,2  | 5,4    | 5,8  | 6,0  |
| Бег 5х30м с ведением мяча                             |                     |      |      | 30,0   | 35,0 | 40,0 | 28,0   | 30,0 | 35,0 |
| Вбрасывание мяча руками на дальность м.               | 14                  | 13   | 10   | 17     | 15   | 13   | 19     | 17   | 14   |
| <b>Техническая подготовка:</b>                        |                     |      |      |        |      |      |        |      |      |
| Удары по мячу на точность (из 10 ударов )             | 8                   | 6    | 5    | 7      | 6    | 5    | 8      | 7    | 6    |
| Ведение мяча, обводка и удар по воротам (сек)         |                     |      |      | 9,5    | 10   | 14   | 9,0    | 9,5  | 12,0 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз)                      | 12                  | 9    | 7    | 25     | 20   | 12   |        |      |      |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |                     |      |      | 34     | 30   | 25   | 38     | 34   | 30   |
| Бросок мяча на дальность (м)                          |                     |      |      | 24     | 30   | 18   | 26     | 24   | 20   |

**Учебно-тренировочные группы  
(1,2 год обучения)**

| Упражнения  | 16 лет |      |      | 17-18 лет |      |      |
|---|--------|------|------|-----------|------|------|
|   |        |      |      |           |      |      |
|   | «5»    | «4»  | «3»  | «5»       | «4»  | «3»  |
| <b>ОФП:</b>   |        |      |      |           |      |      |
| Бег 30 м (сек)  | 4,4    | 4,6  | 4,8  | 4,3       | 4,4  | 4,8  |
| Бег 400 м   | 61,0   | 64,0 | 65,0 | 59,0      | 61,0 | 64,0 |
| 12 минутный бег (м)   | 3150   | 3100 | 3000 | 3200      | 3150 | 3000 |
| Прыжок в длину с места  | 225    | 220  | 310  | 230       | 225  | 210  |
| <b>СФП:</b>   |        |      |      |           |      |      |
| Бег с ведением мяча сек   | 5,2    | 5,4  | 5,8  | 4,8       | 5,2  | 5,4  |
| Бег 5х30м с ведением мяча   | 27,0   | 28,0 | 30,0 | 26,0      | 27,0 | 29,0 |
| Удары по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м) | 65     | 60   | 55   | 75        | 70   | 65   |
| Вбрасывание мяча руками на дальность(м.)                          | 21     | 19   | 15   | 23        | 21   | 19   |
| <b>Техническая подготовка:</b>                                    |        |      |      |           |      |      |

|  |          |          |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>для полевых игроков</b><br>Удары по мячу на точность<br>(из 10 ударов )<br>Ведение мяча, обводка и<br>удар по воротам (сек) | 6<br>8,7 | 5<br>9,0 | 5<br>9,5 | 7<br>8,5 | 6<br>8,7 | 5<br>9,0 |
| <b>Техническая подготовка:<br/>для вратарей</b><br>Удары по мячу ногой с рук<br>на дальность и точность<br>(м)                 | 40       | 38       | 34       | 43       | 40       | 35       |
| Бросок мяча на дальность<br>(м)  | 30       | 26       | 24       | 32       | 30       | 26       |

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определенное число нормативов и набрать определенную сумму баллов.

**Таблица результатов по бальной системе**

| Возраст (лет) | Количество упражнений | Сумма баллов |
|---------------|-----------------------|--------------|
| 7-8           | 6                     | 18           |
| 9-10          | 7                     | 21           |
| 11            | 7                     | 21           |
| 12            | 9                     | 27           |
| 13            | 12                    | 36           |
| 14            | 12                    | 36           |
| 15            | 12                    | 36           |
| 16            | 12                    | 36           |
| 17            | 12                    | 38           |
| 18            | 12                    | 38           |

Критериями оценки для занимающихся на этапах подготовки являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

## **2.5 Методическое обеспечение**

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций футбольных матчей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- выполнение нормативов.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация

упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

Подготовительная часть - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе(упражнения аэробной направленности).

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности воспитанников. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимых футболисту, его тактическая, техническая, физическая и волевая подготовки.

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игры эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов(учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни).

Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, беззрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.
- Инструкции по охране труда и техники безопасности.

### **3. Список литературы и электронных источников**

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научнометодическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.

2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом ихвозраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51.
3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУСПБНИИФК, 2013. – 65 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. -336 с.
5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф.дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) -111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.:Советский спорт, 2007. – 2888 с.
10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТДивизион, 2006. – 112с.
11. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64.
12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. –М.: Граница, 2008 – 272 с.
13. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов,С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

#### Интернет-ресурсы

VideoTrainingVV (Канал Видео тренировки на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола, одна из главных.

Дневник Конеджера - первый сайт Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов".

Футбол-удары.рф Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенства.