

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Каменки  
Каменского района Пензенской области  
(МБОУДО ДЮСШ №1г. Каменки)

**02-07**

Принята  
педагогическим советом  
Протокол №1 от 27.08.2025 г.  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Пыскин А.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО  
ДЮСШ №1 г. Каменки  
\_\_\_\_\_ Пыскин А.В.

Приказ №26 от 01.09.2025 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ"**

**(для спортивно-оздоровительных групп)**

**Возраст детей: 7-10 лет  
Срок реализации: 3 года**

**Разработчики:**  
Тренеры-преподаватели:  
Пыскин А.В., Савин Ю.В.,  
Инструктор-методист Манцера Е.В.

**г. Каменка  
2025 год**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА к образовательной программе

<b>1.</b>	<b>Наименование образовательного учреждения</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Каменки Каменского района Пензенской области
<b>2.</b>	<b>Адрес учреждения, директор</b>	442246, Пензенская область, г. Каменка, ул. Чернышевского, 12 Пыскин Алексей Владимирович
<b>3.</b>	<b>Наименование программы, автор</b>	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист», модифицирована на основе Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР «Футбол», РФС, Москва, «Советский спорт», 2011 г.
<b>4.</b>	<b>Возраст детей</b>	7-10 лет
<b>5.</b>	<b>Срок реализации программы</b>	3 года
<b>6.</b>	<b>Количество детских объединений, занимающихся по программе</b>	1
<b>7.</b>	<b>Характеристика программы:</b>	
	<b>По основной направленности</b>	Физкультурно-спортивная
	<b>По уровню освоения</b>	Стартовый
	<b>По образовательной области</b>	Спортивная
	<b>По целевым установкам</b>	Всестороннее физическое и личностное развитие учащихся, подготовка к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты	7
3.	Учебный план.	8
4.	Календарный график образовательного процесса.	10
5.	Содержание программного материала.	12
6.	Воспитательная работа	24
7.	Система контроля и зачетные требования	25
8.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» для спортивно-оздоровительного этапа (далее Программа) отражает единую систему подготовки начинающих футболистов в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации Программы – 3 года. Программа составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации,
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»/,
- ✓ Уставом учреждения.

**Актуальность** Программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей младшего школьного возраста в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в городе в связи с открытием нового ФОКа и поля с искусственным покрытием и подогревом.

**Отличительная особенность** Программы - в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Цель Программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на их всестороннее физическое, личностное

развитие и подготовку детей к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

### **Задачи Программы:**

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение основами игры в футбол;
- ✓ обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- ✓ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ✓ поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

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.

### **Основополагающие принципы:**

**Системность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Вариативность** – предусматривает учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физкультурно-оздоровительной работы.

### **Особенности реализации Программы.**

К занятиям в группе допускаются дети 7-10 лет, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Годовой план рассчитан на 46 недель занятий в условиях детско-юношеской спортивной школы.

### **Срок реализации Программы: 3 года.**

1 год - 276 часов. Количество занятий в неделю – 3, продолжительность одного тренировочного занятия - до 2-х академических часов с учетом возрастных особенностей учащихся. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере

изучения Программы повышается уровень практических навыков учащихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Таблица 1

**Режим учебно-тренировочной работы**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Оптимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	1	7	15	20	6	Овладение основами техники спортивной тренировки. Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	8	15	20	6	
	3	9	15	20	6	

**Основными формами реализации Программы** являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

**Методы обучения:**

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой – соревнования, эстафеты.

**Материально-технические условия реализации Программы:**

Спортивная школа должна быть укомплектована следующим минимумом спортивного инвентаря, оборудования и инвентаря:

- Учебный класс для проведения теоретических занятий, оборудованный необходимыми наглядными пособиями (схемы, литература по футболу и т. д.).
- Футбольное поле с искусственным покрытием для проведения соревнований и занятий, соответствующее современным требованиям.
- Тренировочный городок с оборудованием для занятий по технике владения мячом.
- Спортивный зал с натянутой во всю ширину короткой стены веревочной сеткой с нашитыми на ней футбольными воротами и обозначенными мишенями.
- Переносные ворота размером 7,32х2,44 м (2 комплекта).
- Переносные ворота размером 5х2 м (2 комплекта).
- Подвижные щиты с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности (6 штук).

- Стойки для обводки (не менее 16).
- Стойки для подвески мячей (4).
- Кольца-мишени (4).
- Макеты футбольного поля с передвижными фигурами или шашками (2).
- Мячи футбольные (10).
- Набивные мячи, гантели, скакалки, флажки, белая широкая тесьма (длиной 100 см), секундомеры, свистки.

### **Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности**

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; skype – общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемыми *результатами выполнения Программы* являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

***Предметные результаты:***

К окончанию обучения по Программе учащиеся:

- получают представление о развитии футбола в России, известных русских футболистах и тренерах;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма;
- осваивают правила, технику и тактику игры;
- овладеют терминологией, принятой в футболе;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают групповые и командные действия;
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований.

***Личностные результаты:***

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к товарищу по команде, другому спортсмену, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

***Метапредметные результаты:***

Учащиеся смогут:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;
- определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей учащихся.

### **3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий в условиях детско-юношеской спортивной школы.



### Учебный план тренировочных занятий 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	8	-	8
2	Общая физическая подготовка	2	53	55
3	Специальная физическая подготовка	1	14	15
4	Технико-тактическая подготовка	3	127	130
5	Интегральная подготовка	1	9	10
6	Соревнования	1	9	10
7	Контрольные испытания	1	5	6
8	Другие виды спорта	2	40	42
<b>Общее количество часов</b>		<b>19</b>	<b>257</b>	<b>276</b>

### Учебный план тренировочных занятий 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	8	-	8
2	Общая физическая подготовка	2	55	57
3	Специальная физическая подготовка	1	16	17
4	Технико-тактическая подготовка	3	130	133
5	Интегральная подготовка	1	9	10
6	Соревнования	1	12	13
7	Контрольные испытания	1	5	6
8	Другие виды спорта	2	30	32
<b>Общее количество часов</b>		<b>19</b>	<b>257</b>	<b>276</b>

### Учебный план тренировочных занятий 3 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	8	-	8
2	Общая физическая подготовка	2	55	57
3	Специальная физическая подготовка	1	17	18
4	Технико-тактическая подготовка	3	132	135
5	Интегральная подготовка	1	9	10
6	Соревнования	1	14	15
7	Контрольные испытания	1	5	6
8	Другие виды спорта	2	25	27
<b>Общее количество часов</b>		<b>19</b>	<b>257</b>	<b>276</b>

### **Формы контроля**

Диагностика результативности освоения Программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Тренер-преподаватель должен следить за развитием у учащихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности учащихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого учащегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.
  - тестами на технику: удары по мячу на дальность с попаданием - в заданный коридор (мишень) или выполнение передачи мяча быстро перемещающемуся партнеру так, чтобы мяч попал ему точно на выход - в ноги. Для оценки техники ведения мяча используются множество различных тестов: огибание пяти стоек, установленных в 10 м одна от другой в углах и в центре квадрата на скорость; рывок на 20 м с мячом, обводя четыре стойки, расположенные в 2 м одна от другой; затем - рывок на 10 м и удар в мишень (или в заранее указанный сектор ворот) с линии штрафной площади, регистрируют время выполнения теста до нанесения удара по мячу и точность попадания мяча в цель и т.п.
  - регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:
  - постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;
  - сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.
- Промежуточный и итоговый контроль представляют собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все учащиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: сентябрь, май; итогового контроля: по окончании обучения по Программе. Мониторинг результатов обучения по Программе оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

## **4.Календарный график образовательного процесса**

### **Календарный график 1 года обучения**

Таблица 5

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего
<b>I. Теоретическая подготовка</b>														

<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
<b>II. Практические занятия</b>														
1.	Общая физическая подготовка	55	5	6	6	6	4	4	4	5	5	5	5	55
2.	Специальная физическая подготовка	15	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	15
3.	Техническая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		100
4.	Тактическая подготовка	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	30
5.	Контрольные испытания	6	2				2				2			6
6.	Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка)	10		1	1	2		1	2			2	1	10
7.	Соревнования	10	2	2			2			2	2			10
8.	Другие виды спорта, подвижные игры	42	2	2	3	3	3	4	5	4	3	4	9	42
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>276</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>276</b>

### Календарный график 2 года обучения

Таблица 6

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего
<b>I. Теоретическая подготовка</b>														
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>8</b>	1	1	1	1	1	1		1	1			<b>8</b>
<b>II. Практические занятия</b>														
1.	Общая физическая подготовка	57	5	6	6	6	5	5	4	5	5	5	5	57
2.	Специальная физическая подготовка	17	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	17
3.	Техническая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		100
4.	Тактическая подготовка	33	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	1	33
5.	Контрольные испытания	6	2				2				2			6
6.	Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка)	10		1	1	2		1	2			2	1	10
7.	Соревнования	13	2	2			2			2	2	3		13
8.	Другие виды спорта, подвижные игры	32	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	8	32
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>276</b>

## Календарный график 3 года обучения

Таблица 7

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего
<b>I. Теоретическая подготовка</b>														
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>			<b>8</b>
<b>II. Практические занятия</b>														
1.	Общая физическая подготовка	57	5	6	6	6	5	4	5	5	5	5	5	57
2.	Специальная физическая подготовка	18	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	18
3.	Техническая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		100
4.	Тактическая подготовка	35	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	1	35
5.	Контрольные испытания	6	2				2				2			6
6.	Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка)	10		1	1	2		1	2			2	1	10
7.	Соревнования	15	2	2	1		2		1	2	2	3		15
8.	Другие виды спорта, подвижные игры	27	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	8	27
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>276</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>276</b>

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

(1 год обучения)

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Вводное занятие. ТЕОРИЯ:** Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Оборудование и инвентарь. Инструктаж по технике безопасности.

#### Физическая культура и спорт в России

**ТЕОРИЯ:** 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.

#### Развитие футбола в России и за рубежом

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

## **Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсмена.**

**Гигиена. ТЕОРИЯ:** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. 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. ТЕОРИЯ:** 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. ТЕОРИЯ:** 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.

## **Сведения о строении человека.**

**ТЕОРИЯ:** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение. Совершенствование функций мышечной системы. Строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

## **Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.**

**ТЕОРИЯ:** Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

## **Основы техники и тактики игры в футбол.**

**ТЕОРИЯ:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и

ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

### **Правила игры.**

*ТЕОРИЯ:* Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*ТЕОРИЯ:* Общая характеристика физических качеств, тактика их развития. Методы и средства скоростной подготовки, ловкости и гибкости, динамической силы, выносливости спортсмена. Принципы спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма.

*ПРАКТИКА:*

### **Выполнение упражнений:**

- Строевые упражнения: команды для управления строем;
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением;
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами;
- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты, перевороты;
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий;
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча;
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*ТЕОРИЯ:* Основы организации специальной физической подготовки. Виды СФП. Задачи СФП. Цель и средства специальной физической подготовки.

*ПРАКТИКА:*

### **Выполнение упражнений:**

1. Упражнения для развития скорости:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры;
- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.);
- упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.;
- для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

#### *2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

- Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
- Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

#### *3. Упражнения для развития специальной выносливости:*

- Переменный бег, кроссы;
- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам);
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

#### *4. Упражнения для развития ловкости:*

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой;
- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо;
- Комбинированная эстафета с преодолением препятствий;
- Жонглирование мячом;
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег;
- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ТЕОРИЯ:** Основы технико-тактической подготовки в футболе. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Индивидуальные действия игрока. Групповые действия. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика вратаря. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**ПРАКТИКА:**

### **1.Отработка техники передвижения.**

- ✓ Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления;
- ✓ Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега;
- ✓ Остановка во время бега выпадом и прыжком;
- ✓ Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении;
- ✓ Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

### **2. Техника владения мячом.**

*Удары по мячу ногой.*

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.

*Удары по мячу головой.*

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

*Остановка мяча.*

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.
- Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.*

- Ведение внешней частью подъема (внутренней).
- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

*Обманные движения (финты).*

- «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*Отбор мяча.*

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, 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 ходу партнеру.

### **3. Техника игры вратаря.**

- ✓ Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.
- ✓ Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.
- ✓ Ловля катящегося мяча без падения и с падением.
- ✓ Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
- ✓ Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- ✓ Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- ✓ Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

*ТЕОРИЯ:* Интегральная подготовка спортсмена. Содержание и задачи интегральной подготовки. Применение изученных технических приемов и тактических действий; задания по технике и тактике. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

*ПРАКТИКА:* Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Многократное выполнение тактических действий. Эстафеты с перемещениями и передачами и др. Учебные игры.

### **СОРЕВНОВАНИЯ.**

*ТЕОРИЯ:* Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Подготовка мест для соревнований. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий о

*ПРАКТИКА:* Участие в соревнованиях: товарищеские встречи.

д

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

*ТЕОРИЯ:* Контрольные нормативы. Правила проведения контрольных испытаний. Оборудование и инвентарь.

*ПРАКТИКА:* Проведение контрольных испытаний:

Бег 30 метров с высокого старта, бег 60 метров с высокого старта, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок вверх с места со взмахом руками, бег на 1000 м.

и

### **ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.**

*ТЕОРИЯ:* Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби - правила, оборудование и инвентарь. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодей-

о

в

.

В

ствия игроков в защите и нападении. Правила проведения подвижных игр: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**ПРАКТИКА:** Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». По сигналу - бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА** **(2-3 год обучения)**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Вводное занятие. ТЕОРИЯ:** Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Оборудование и инвентарь. Инструктаж по технике безопасности.

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

**ТЕОРИЯ:** 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.

#### **Развитие футбола в России и за рубежом**

**ТЕОРИЯ:** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и его развитие. Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и 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. ТЕОРИЯ:** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. 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. ТЕОРИЯ:** 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. Учет метеорологических условий (ветер, дождь, температура воздуха, влажность, давление, прозрачность воздуха) при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по футболу

**Питание. ТЕОРИЯ:** 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.

**Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм учащихся. ТЕОРИЯ:** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение. Совершенствование функций мышечной системы. Строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.

**Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.**

**ТЕОРИЯ:** Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

**Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

**ТЕОРИЯ:** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых футболистам. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

**Основы техники и тактики игры в футбол.**

**ТЕОРИЯ:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и

ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменными местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

### **Правила игры.**

*ТЕОРИЯ:* Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьи при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*ТЕОРИЯ:* Общая характеристика физических качеств, тактика их развития. Методы и средства скоростной подготовки, ловкости и гибкости, динамической силы, выносливости спортсмена. Принципы спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма.

### *ПРАКТИКА:*

#### **Выполнение упражнений:**

- Строевые упражнения: команды для управления строем;
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением;
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами;
- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекувырки, перевороты;
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий;
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча;
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ТЕОРИЯ:** Основы организации специальной физической подготовки. Виды СФП. Задачи СФП. Цель специальной физической подготовки. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

**ПРАКТИКА:**

**Выполнение упражнений:**

*Упражнения для развития скорости:*

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры;
- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.);
- упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.;
- для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

- Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
- Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости:*

- Переменный бег, кроссы;
- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам);
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

*Упражнения для развития ловкости:*

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой;
- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо;
- Комбинированная эстафета с преодолением препятствий;
- Жонглирование мячом;

- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег;
- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ТЕОРИЯ:** Основы технико-тактической подготовки в футболе. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры. Атакующие действия футболиста. Методы атаки. Индивидуальные действия игрока. Тактика нападения и защиты. Групповые действия. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика вратаря. Комбинации с участием вратаря. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**ПРАКТИКА:**

### **1.Отработка техники передвижения.**

- ✓ Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления;
- ✓ Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега;
- ✓ Остановка во время бега выпадам и прыжком;
- ✓ Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении;
- ✓ Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

### **2. Техника владения мячом.**

*Удары по мячу ногой.*

- Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.

*Удары по мячу головой.*

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

*Остановка мяча.*

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.
- Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.*

- Ведение внешней частью подъема (внутренней).
- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

*Обманные движения (финты).*

- «Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*Отбор мяча.*

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, 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 ходу партнеру.

### **3. Техника игры вратаря.**

- ✓ Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.
- ✓ Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.
- ✓ Ловля катящегося мяча без падения и с падением.
- ✓ Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
- ✓ Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- ✓ Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- ✓ Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

*ТЕОРИЯ:* Интегральная подготовка спортсмена. Содержание и задачи интегральной подготовки. Применение изученных технических приемов и тактических действий; задания по технике и тактике. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

*ПРАКТИКА:* Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Многократное выполнение тактических действий. Эстафеты с перемещениями и передачами и др. Учебные игры. Календарные игры.

### **СОРЕВНОВАНИЯ.**

*ТЕОРИЯ:* Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Установки на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

В

*ПРАКТИКА:* Участие в соревнованиях: товарищеские встречи, календарные игры.

В

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

Д

Ы

П

О

*ТЕОРИЯ:* Контрольные нормативы. Правила проведения контрольных испытаний. Оборудование и инвентарь.

*ПРАКТИКА:* Проведение контрольных испытаний:

Бег 30 метров с высокого старта, бег 60 метров с высокого старта, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок вверх с места со взмахом руками, бег на 1000 м, удар по мячу на дальность, жонглирование мячом.

## **ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.**

*ТЕОРИЯ:* Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби - правила, оборудование и инвентарь. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила проведения подвижных игр: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

*ПРАКТИКА:* Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». По сигналу - бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главная задача тренера-преподавателя в воспитательной работе – это влюбить учащегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания футболистов различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом тренер-преподаватель руководствуется одним из важнейших принципов – воспитывать в коллективе, через коллектив.

Особенно важную роль в воспитании футболистов играют общие собрания членов команды, а также теоретические занятия в виде установок на игру и разборов, где широко развиваются критика и самокритика.

Практика показывает, что отношение футболистов к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали футболистам трудолюбие. Тренер-преподава-



тель обязан приучать футболистов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Учащиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Футболист обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий тренер-преподаватель всячески поощряет стремление футболистов к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т.д.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

## 7.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

### Контрольные упражнения (1 год обучения)

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров с высокого старта, сек	не более 6,9 сек
2	Бег 60 метров с высокого старта, сек	не более 12,0 сек
3	Челночный бег 3х10м, сек	не более 10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 130 м
5	Тройной прыжок, см	не менее 340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 20 см
7	Бег на 1000 м	Без учета времени

### Контрольные упражнения (2-3 год обучения)

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров с высокого старта, сек	не более 6,5 сек
2	Бег 60 метров с высокого старта, сек	не более 11,5 сек
3	Челночный бег 3х10м, сек	не более 10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 130 м
5	Тройной прыжок, см	не менее 340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 20 см
7	Бег на 1000 м	без учета времени
8	Удар по мячу на дальность (м)	не менее 20
9	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	7

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительной группе носят, главным образом, контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Результаты сдачи представленных нормативов для детей 9 лет и старше являются основанием для зачисления учащихся на начальный этап дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

### **Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке**

**Бег 30 м и 60 м с высокого старта:** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 60 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

**Челночный бег 3х10 м:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Прыжок в длину с места:** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключающем жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

**Тройной прыжок:** проводится в спортивном зале или на беговой дорожке в спортивной обуви.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: тройной прыжок с разбега состоит из их трех прыжков, которые выполняются в определенной последовательности. После разбега прыгун делает скачок, отталкиваясь от поверхности сильнейшей ногой и приземляясь на ту же ногу.

Затем следует прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок начинается с отталкивания маховой ногой и заканчивается приземлением на обе ноги в яму с песком.

**Прыжок вверх с места со взмахом руками:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: сантиметровая лента на стене.

Описание: Испытуемый располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Показатель подскока рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Тест выполняется трижды, учитывается лучший результат.

**Удар по мячу ногой на дальность:** выполняется правой и левой ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Жонглирование мячом** выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

## **8.Организационно-педагогические условия реализации Программы**

1. *Информационно-методическое обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

2. *Кадровое обеспечение:*

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс, должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

### **ЛИТЕРАТУРА для тренера-преподавателя:**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
5. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.

6. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007 г.
7. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей ред. Набатниковой М.Я. М, ФиС, 1982,
9. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей ред. Лаптева А. П. и Сучилина А.А. М., ФиС, 1983.

#### **ЛИТЕРАТУРА для учащихся:**

10. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Терра Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
11. Тунис Марк - Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
12. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004.
13. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех – М.: Советский спорт, 2007 г.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.fifa.com/> - Международная федерация футбола
5. <http://ru.uefa.com/>- Союз европейских футбольных ассоциаций
6. <http://www.rfs.ru/>- Российский футбольный союз
7. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
8. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465039

Владелец Пыскин Алексей Владимирович

Действителен с 10.06.2025 по 10.06.2026