

Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского
муниципального района Республики Марий Эл
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
МБОУ ДО «Параньгинский
ЦРФС»
от 29 августа 2024 года
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Параньгинский ЦРФС»
_____ Насыров Ф.М.
приказ №28/2-О от 30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

ID программы: 8126
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок освоения программы: 7 лет
Объем часов: 2160
Разработчики программы:
Иванов С.Г., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»
Гусев И.В., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»
Мухамедзянов Р.З., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»
Шаймарданова М.К., заместитель директора по УВР

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/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 – физкультурно – спортивная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 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 учащимся, 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 учащихся 7-18 лет, проявляющих интерес к игре в футбол.

Срок освоения программы

Программа реализуется 8 лет: 1 год обучения 144 часа в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования (эта программа выведена отдельно) и 7 лет 2160 часов на бюджетной основе по муниципальному заданию.

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 баскетболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка учащихся 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 других.

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.

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

Обучение во всех этапах ведется в период с сентября по май (36 недель).

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

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.

Учащиеся принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки). Организация индивидуального отбора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам при приеме в учреждение не предусматривается.

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 и допускаются совместные занятия учащихся разного возраста, пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого учащегося.

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 и 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. Объем программы

Группы	СО			НП			УТ	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
Общее количество часов	144 (ПФ)	216	216	216	324	324	432	432

Численный состав, максимальный объем учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Минимальный возраст	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Минимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный 1 год обучения 2 год обучения 3 год обучения	7 - 18	4 часа 6 часов 6 часов	15
Начальной подготовки 1 год обучения	11-14 лет	6 часов	12

2 год обучения		9 часов	
3 год обучения		9 часов	
Учебно-тренировочный			
1 год обучения	15-18 лет	12 часов	10
2 год обучения		12 часов	

1.4 Содержание программы

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Теоретическая часть (для всех групп)	<p>Массовые виды спорта, их развитие в РФ.</p> <p>Физическая культура в системе образования.</p> <p>Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.</p> <p>Разрядные нормы и требования по футболу.</p> <p>Международное спортивное движение.</p> <p>Олимпийские игры.</p> <p>Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.</p> <p>Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.</p> <p>История возникновения футбола в России и развитие его.</p> <p>Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры).</p> <p>Всероссийские и международные юношеские соревнования.</p> <p>Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.</p>		Собеседование, опрос
2	Общая физическая подготовка (для все групп)	<p>Физические качества.</p> <p>Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые.</p> <p>Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.</p> <p>Методика воспитания</p>	<p>1. Занятия по программе норм комплекса ГТО. Ступени комплекса по годам обучения указаны в нормативных требованиях.</p> <p>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</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		<p>силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</p> <p>Перекаты и перевороты.</p> <p>6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом бегом, прыжками, метанием,</p>	
--	--	---	--	--

			<p>сопротивлением, на внимание, координацию.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.</p> <p>8. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</p> <p>9. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.</p>	
3	Специальная физическая подготовка (для всех групп)		<p>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.</p> <p>Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д.</p> <p>Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.</p> <p>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» ит. д.</p> <p>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.).</p> <p>Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		<p>быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.</p> <p>Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но сведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p><u>Для вратарей.</u> 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 - 3м. 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.</p> <p>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 по ступенькам 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.</p> <p>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.</p> <p><u>Для вратарей.</u> 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в</p>	
--	--	---	--

			<p>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.</p> <p>3. Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.</p> <p>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.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух ит. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p><u>Для вратарей.</u> 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.</p> <p>4. Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 —180° . Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.</p> <p>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.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.</p> <p><u>Для вратарей.</u> 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</p>	
--	--	--	---	--

4	Техническая подготовка	<p>Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.</p>	<p>разбега.</p> <p>Для групп начальной подготовки 1-3 года обучения</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.</p> <p><i>Удары по мячу ногой.</i> 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 полуплета. Удары правой и левой ногой.</p> <p>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.</p> <p><i>Удары по мячу головой.</i> 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.</p> <p><i>Остановка мяча.</i> 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.</p> <p>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.</p> <p><i>Ведение мяча.</i> Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.</p> <p>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 мяч телом.</p> <p><i>Обманные движения (финты).</i> Обманные движения «уход» выпадом 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 с пропуском мяча.</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
---	------------------------	---	--	---

		<p>Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p><i>Отбор мяча.</i> Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.</p> <p><i>Вбрасывание мяча.</i> Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</p> <p><i>Техника игры вратаря.</i> 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.</p> <p>Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.</p> <p>Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.</p> <p style="text-align: center;">Для учебно – тренировочных групп 1-2 года обучения</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p> <p>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.</p> <p><i>Удары по мячу головой.</i> 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.</p> <p><i>Остановки мяча.</i> 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, вывода мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.</p> <p><i>Ведение мяча.</i> Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м.</p> <p><i>Обманные движения.</i> Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых</p>	
--	--	--	--

			<p>упражнений с активным единоборством и учебных игр.</p> <p><i>Отбор мяча.</i> 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.</p> <p><i>Вбрасывание мяча.</i> Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.</p> <p><i>Техника игры вратаря.</i> 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.</p> <p>Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.</p> <p>Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.</p> <p>Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.</p>	
5	Тактическая подготовка		<p>Для групп СОГ 1-3 года обучения</p> <p><u>Тактика нападения</u></p> <p><i>Индивидуальные действия без мяча.</i> 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.</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом.</i> 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.</p> <p>Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><i>Групповые действия.</i> 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, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).</p> <p><u>Тактика защиты</u></p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		<p>действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.</p> <p><i>Тактика вратаря.</i> 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.</p> <p><i>Отбор мяча.</i> Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.</p> <p><i>Вбрасывание мяча.</i> Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</p> <p><i>Техника игры вратаря.</i> 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.</p> <p>Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.</p> <p>Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.</p> <p style="text-align: center;">Для групп начальной подготовки 1-3 года обучения</p> <p><u>Тактика нападения</u></p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> 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.</p> <p><i>Групповые действия.</i> 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.</p> <p><i>Командные действия.</i> Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической схеме в составе команды.</p>	
--	--	---	--

		<p>Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.</p> <p><u>Тактика защиты</u></p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> 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.</p> <p><i>Групповые действия.</i> 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.</p> <p><i>Командные действия.</i> 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.</p> <p><i>Тактика вратаря.</i> 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 при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.</p> <p>Для учебно – тренировочных групп 1-2 года обучения</p> <p><u>Тактика нападения</u></p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> 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.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом,</p>	
--	--	--	--

			<p>верхом. Игра в одно 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.</p> <p><i>Командные действия.</i> Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.</p> <p><u>Тактика защиты</u></p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».</p> <p><i>Командные действия.</i> Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.</p> <p><i>Тактика вратаря.</i> 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.</p>	
6	Игровая подготовка (для всех групп)		<p><i>Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.</i></p> <p><i>Учебные игры:</i> 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.</p> <p><i>Игру на одной стороне площадки проводят так.</i> 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.</p> <p>В дальнейшем учебная игра на половине</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		<p>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.</p> <p>Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер вводит некоторые условности и дает обучающимся определенные задания.</p> <p>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.</p> <p>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 мяч и начинает держать того же соперника.</p> <p>3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.</p> <p>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 ближней к сопернику ногой.</p> <p>В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:</p> <p><u>Основы игры в футбол:</u> Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.</p> <p>Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.</p> <p><i>Спортивные игры:</i> 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).</p> <p>Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры,</p>	
--	--	--	--

			<p>развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.</p> <p><i>Эстафеты:</i> Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).</p>	
7	Соревнования (для всех групп)	<p>Соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение соревнований для популяризации вида спорта. Соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.</p>	<p>При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
8	Восстановительные мероприятия (для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения и учебно – тренировочных групп 1 и 2 года обучения)	<p>Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		<p>утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Баня.</p>	<p>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 годичного 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: <i>Гигиенические средства:</i> - водные процедуры закаливающего характера; - душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе; - рациональные режимы дня и сна, питания; - витаминизация; - тренировки в благоприятное время суток; <i>Физиотерапевтические средства:</i> - 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 после больших 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</p>	
--	--	--	---	--

			фона.	
9	Инструкторская и судейская практика (для учебно – тренировочных групп 1 и 2 года обучения)	<p>Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.</p> <p>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.</p>	<p>Инструкторская и судейская практика приобретается 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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:</p> <p>Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
10	Контрольные испытания		<p>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</p>	Наблюдение, анализ деятельности

1.5 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 его предупреждения;
- основы 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	3	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	21	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. обл.					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 (ПФ)

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое и практическое занятия	1/1	Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Правила поведения, техника безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях. / Строевые упражнения	Футбольное поле	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Теоретическое и практическое занятия	1/1	Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д./ Общеразвивающие упражнения без	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
			Практическое занятие	2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
			Практическое занятие	2	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
			Практическое занятие	2	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности

		Практическое занятие	2	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): 2x10м, 4x5м, 4x10м, 2x15м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Обучение технике ударов по мячу ногой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
Октябрь		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу / Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	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).	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов/ Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	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.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Судейство с помощью тренера, по упрощенным правилам/ Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Соревнование	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
Ноябрь		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Влияние физических упражнений на организм / Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	Футбольное поле	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Жонглирование мячом, вбрасывание мяча из-за головы. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности

Декабрь		Практическое занятие	2	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Двухсторонняя игра	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Тактика игры в обороне. Удары в ворота, учебная игра «квадрат».	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства/ Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	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.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Тактика защиты. 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.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов/ Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Январь		Теоретическое и практическое занятия	1/1	техника безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях/ Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами футбола.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	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.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности

		Практическое занятие	2	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Обманные движения (финты). Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	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, вывода мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Организация и проведение соревнований/ Соревнование	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Февраль		Практическое занятие	2	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	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.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов/ Ведение мяча, передача мяча, жонглирование, удары по мячу	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Март		Практическое занятие	2	Жонглирование мячом, вбрасывание мяча из-за головы. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Удары по неподвижному мячу в ворота с 10 – 15 м. Ведение мяча. Учебная игра «квадрат».	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Остановка мяча на высокой скорости движения, вывода мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Ведение мяча с ударами по воротам. Учебная игра «квадрат», двухсторонняя игра	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Удары в ворота после ведения мяча, удары в ворота с 11м. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Удары по подвижному мячу с разных флангов, удары в ворота с 11 м. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности

Апрель		Практическое занятие	2	Тактика игры в обороне. Удары в ворота, учебная игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов/ Вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Тактика игры в атаке. Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот. Ведение мяча, передача мяча, жонглирование, удары по мячу	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Тактика защиты. Командные действия.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Обманные движения (финты)	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Соревнование	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
Май		Практическое занятие	2	Двухсторонняя игра с заданиями.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортзале/ Совершенствование исполнения технических элементов	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Совершенствование навыков остановки мяча.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	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.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м.	Футбольное поле	Наблюдение, анализ деятельности
	Практическое занятие	2	Контрольные игры	Футбольное поле	Наблюдение, анализ деятельности	
		Практическое занятие	2	Соревнование	Футбольное поле	Наблюдение, анализ деятельности
		Практическое занятие	2	Соревнование	Футбольное поле	Наблюдение, анализ деятельности
Всего за год 144 часа						

Спортивно – оздоровительный этап
2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Развитие футбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Октябрь			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	50	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Игровая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	16	Соревнования	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	216 часа			

Спортивно – оздоровительный этап
3 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Развитие футбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	50	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Игровая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	16	Соревнования	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
			Всего за год	216 часа			

Этап начальной подготовки
1 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Массовые виды спорта, их развитие в РФ	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Развитие футбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по футболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	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.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Сентябрь - май			Практическое занятие	70	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	40	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	40	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	35	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	17	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры,
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
			Всего за год	216 часа			

Этап начальной подготовки
2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Значение и место футбола в системе физического воспитания.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Массовые виды спорта, их развитие в РФ	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по футболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Сентябрь - май			Практическое занятие	100	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	65	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	55	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	45	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры,
Сентябрь - май			Практическое занятие	20	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
			Всего за год	324 часа			

Этап начальной подготовки
3 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Современный футбол и пути его дальнейшего развития	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Массовые виды спорта, их развитие в РФ	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по футболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Апрель			Теоретическое занятие	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.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	100	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	65	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	55	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	45	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры,
Сентябрь - май			Практическое занятие	20	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельность
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельность
			Всего за год	324 часа			

Учебно – тренировочный этап
1 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по футболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Февраль			Теоретическое занятие	1	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	126	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	90	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	70	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	50	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	39	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры,
Сентябрь - май			Практическое занятие	22	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	21	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	432 часа			

Учебно – тренировочный этап
2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Декабрь		Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по футболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь		Теоретическое занятие	1	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль		Теоретическое занятие	1	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март		Теоретическое занятие	1	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель		Теоретическое занятие	1	Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май		Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май		Практическое занятие	126	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май		Практическое занятие	90	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май		Практическое занятие	70	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май		Практическое занятие	50	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май		Практическое занятие	39	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры,
Сентябрь - май		Практическое занятие	22	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май		Практическое занятие	21	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май		Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Всего за год	432 часа			

2.3 Условия 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 и баскетбольные; 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.

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование	Повышение квалификации
Гусев И.В.	Тренер – преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Высшее педагогическое	2023 года «Организация и содержание деятельности педагогов УДОД», 36 часов
Иванов С.Г.	Тренер – преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Высшее педагогическое	2023 года «Организация и содержание деятельности педагогов УДОД», 36 часов
Мухамеджанов Р.З.	Тренер – преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Средне - специальное	Профессиональная переподготовка, ГБПОУ РМЭ «Училище олимпийского резерва» по программе «Физическая культура и спорт», 30.06 2021 год

Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн (<https://youtu.be/Ar80eqk8X2U>
<https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY> <https://youtu.be/5BXdCUu1OvE> <https://youtu.be/IzgyRPkAGf8>
<https://youtu.be/gXC95dD5cGY> <https://youtu.be/qlXz-di-XNs> <https://youtu.be/Mlht7RTr-uE>).

2.4 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.

2.5 Оценочные материалы

Спортивно - оздоровительные группы
1 год обучения

Упражнения	7 -8 лет		
	«5»	«4»	«3»
По общей физической подготовке			
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 по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	18	16
2. Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м — из трёх попыток (сек)	15	15.7	16.0

Спортивно – оздоровительные группы
(2 -3 год обучения) 32

	(возраст 9 лет)	(возраст 10 лет)	(возраст 11 лет)
--	-----------------	------------------	------------------

Упражнения	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:									
1. бег 30м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	6,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. бег 300м(сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3. прыжки в длину с места(см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
СФП:									
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
Техническая подготовка:	4	3	2	6	4	3	7	6	4
6. Удары по мячу на точность (число показаний из 10ударов)									
7. жонглирование Мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

Группы начальной подготовки
(1, 2, 3 года обучения)

Упражнения	(12-13лет)			(14 лет)			(15 лет)		
	Показатели в баллах								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП:									
1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. бег 300м(сек.)400м-	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м), 4. 12-минутный бег -	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых Игроков									
6. бег с ведением мяча(сек)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
7. Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0
8. удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9. вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков	8	6	5	7	6	5	8	7	6
10. удары по мячу на точность (число									

показаний из 10 ударов) 11. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				9,5	10	14	9,0	9,5	12
12. жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			

Техническая подготовка: 13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Упражнения	(16лет)			(17-18 лет)		
	5	4	3	5	4	3
ОФП:						
1. бег 30м (сек.)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. 400м-(сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3. 12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. прыжок в длину (см)	225	220	210	230	225	210
СФП: для полевых игроков						
5. бег 30м с ведением мяча(сек)	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
6. бег 5x30м с ведением мяча (сек)	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0
7. удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8. вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
Техническая подготовка: для полевых игроков						
9. удары по мячу на точность (число попаданий)	6	5	4	7	6	5
10. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,7	9,0	9,5	8,5	8,7	9,0
Техническая подготовка: для вратарей						
11. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35
12. бросок мяча на	30	34	24	32	30	26

дальность (м)						
---------------	--	--	--	--	--	--

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	13	39
14	13	39
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.

2.6 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 ³⁵соревнованиях 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 игр и 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, без зрительного 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.

2.7. Список литературы и электронных источников

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // 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: ФГБУ СПбНИИФК, 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. – 288 с.
10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 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 тренировок](#) 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 совершенствования ударов.