

Документ подписан электронной подписью  
Урсов Алексей Юрьевич  
Директор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.  
БАГРАТИОНОВСКА"  
Подписано: 30.08.2023 08:17 (UTC)

**оновский муниципальный округ  
Калининградской области»**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета  
от «26» декабря 2022 г.  
протокол № 3 внеплановый

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
г. Багратионовска»  
\_\_\_\_\_ А.Ю.Урсов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Приказ № 93 от 26.12.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»**

для детей: 7-18 лет

срок реализации программы: 3 года

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Программа разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки", Приказом Министерства спорта РФ № 1230 от 14.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Программу разработали:  
Зам. директора по УВР – Гаврысь В.А.  
Тренер-преподаватель – Попович П.В.

г. Багратионовск  
2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
3.1. Теоретическая подготовка	23
3.2. Общая физическая подготовка	24
3.3. Специальная физическая подготовка	25
3.4. Основы технической подготовки	27
3.5. Основы тактической подготовки	27
3.6. Соревновательная деятельность	29
3.7. Итоговая аттестация	30
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	32
5. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	36
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	37
7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	38

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее 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»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденному Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000, Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Новая редакция, Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 575); Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации №579 то 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказом министерства спорта Российской Федерации № 1230 от 14 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта футбол», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся, программа приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности программы.** Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии

с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

**Адресат программы** программа предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах обучающихся возрастной категории с 8 до 18 лет.

**Объём и срок освоения программы.** Срок освоения программы 3 года. На полное освоение программы требуется 414 часов, включая проведение соревновательной деятельности.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации учебного процесса.** Набор детей в спортивно-оздоровительные группы футбола – свободный. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 15-25 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Общее количество часов в год – 138 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

**Педагогическая целесообразность.** Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа «Футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и

самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

**Формы подведения итогов реализации программы** – сдача промежуточных, контрольно-переводных и итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях)» в МАУ ДО «ДЮСШ Г.БАГРАТИОНОВСКА» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки футболистов для групп, осваивающих дополнительные общеразвивающие программы, согласно реализации Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки футболистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля», а также уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

При ее разработке использованы современные тенденции развития футбола, передовой опыт обучения и тренировки игроков в футбол, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Футбол - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одно временно азартная, игра

постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

*Основополагающие принципы:*

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность- определяет последовательность изложения программного материала, применение средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовленности.
- Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной.

**Цель программы:** Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям футболом.

**Задачи программы:**

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- Развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- Обучение основам техники и тактики игры;
- Формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- Подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- Освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- Отбор способных к занятиям футболом детей.

На группах, осваивающих дополнительные общеразвивающие программы, требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов ОФП. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника

и тактика футбола очень сложна. Ведущую роль в футболе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях.

В группы принимаются практически все желающие, не имеющие противопоказания к занятиям данным видом спорта, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – футбола.

Программа рассчитана на 414 часов (1 модуль - 138 часов подготовки, 52 недели обучения) Учебный год начинается с 01 сентября.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется сдачей контрольных нормативов. Порядок принятия контрольных нормативов для обучающихся, а также нормативные требования по общей физической подготовке для обучающихся определяется Учреждением. Учитываются требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных футболистов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей юных футболистов, основополагающих положений теории и методики футбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности футболистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Учебный план на 52 недели тренировочных занятий (46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам обучающихся).

### Учебный план подготовки футболистов на 52 недели

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	-	1	2	1	-	-	<b>9</b>
2	ОФП	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	<b>35</b>
3	СФП	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	<b>20</b>

4	Технико-тактическая подготовка	4	5	4	4	5	5	5	5	6	6	4	3	<b>55</b>
5	Интегральная подготовка	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	1	-	<b>5</b>
6	Соревновательная деятельность	-	-	1	2	-	1	-	2	2	2	-	-	<b>10</b>
7	Промежуточная, итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	<b>4</b>
<b>Всего за месяц</b>		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>138</b>

**План учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.  
Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения (в часах).**

Виды подготовки	Этап спортивного оздоровления		
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	9	9	9
Общая физическая	35	35	35
Специальная физическая	20	20	20
Техническая	40	35	35
Тактическая	15	20	20
Интегральная подготовка	9	9	5
Игровая	6	4	2
Соревновательная	4	6	8
Восстановительные мероприятия	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	4
Медицинское обследование ( в расчасовку не входит)	2	2	2
<b>Всего часов за 46 недель*</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>



*\*Общий объем подготовки рассчитан на 56 рабочих недель  
(46 в рамках ДЮСШ из них 3 в летнем спортивно-оздоровительном лагере и  
6 недель самостоятельной работы согласно индивидуальных планов.*

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**1. Учебный период** длится с 1 сентября по 31 августа (занятия проводятся по расписанию, утверждённому на 1 сентября учебного года)

**2. Продолжительность учебного периода:** Начало учебного периода – 1 сентября  
 Окончание учебного периода – 31 августа  
 Продолжительность учебного периода – 52 недели

Программа	Год обучения	Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «ФУТБОЛ» 3 года (138 ч. модуль)	1 год	<b>Числа</b>	2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19,21,23,25,26,28,30			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19,21,23,24,26,28,30,31			2,4,6,7,9,11,13,15,18,20,21,23,25,27,28,30			2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19,21,23,25,26,28,30		
		<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «ФУТБОЛ» 3 года (138 ч. модуль)	1 год	<b>Числа</b>	4,6,8,9,11,13,15,16,18,20,22,23,25,27,29,30			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,19,20,22,24,26,27			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,19,20,22,24,26,27,29,31			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19,21,23,24,26,28,3		
		<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Май			Июнь, июль						Август		
			Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.			
Общеразвивающая «ФУТБОЛ» 3 года (138 ч. модуль)	1 год	Числа	1,3,5,7,8,10,12,14,15,17,19,21,22,24,26,28,29			1,2,3,4,7,8,9,10,11,14,15,16,17,18,21,23,25,28,30						По индивидуальным планам		
		Действие	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию								

**3. Комплектование групп:** с 1 сентября по 15 сентября. Занятия во время набора учебных групп проводятся согласно расписания занятий

#### **4. Регламент образовательного процесса**

Продолжительность учебной недели – 6 дней с 14.30 до 21.00

Количество учебных смен – 1 смена с 14.30 до 21.00

**5. Объем образовательной нагрузки на одну группу:** 3 часа в неделю, что составляет учебный период -138 часов на освоение программы одного модуля.

Занятия проводятся – по группам в спортивном зале, занятия на стадионе по решению тренера-преподавателя могут проводится двумя группами одновременно.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ДЮСШ.

### Содержание учебного плана на сентябрь

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	1	3	4	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	
<b>Теоретическая подготовка</b>														<b>1</b>
Физическая культура и спорт в России.			+						+					
<b>ОФП</b>														<b>3</b>
Строевые упражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
<b>Легкоатлетические упражнения</b>			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>1</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+					+	+						
Упражнения для развития специальной выносливости				+	+					+	+			
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>1</b>
Техника передвижения с мячом	+		+			+		+		+		+		
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>3</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
														<b>9</b>

### Содержание учебного плана на октябрь

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29	
<b>Теоретическая подготовка</b>														<b>1</b>
Состояние и развитие футбола в России.			+		+		+		+		+			
Гигиена. Врачебный контроль.	+	+		+		+		+		+		+		
<b>ОФП</b>														<b>3</b>
	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
Легкоатлетические упражнения			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>1</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+					+	+						
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>1</b>
<b>Техника передвижения мячом</b>	+		+			+		+		+		+		
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>4</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
														<b>10</b>

### Содержание учебного плана на ноябрь

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	
<b>Теоретическая подготовка</b>														<b>1</b>
Гигиенические требования.	+		+		+			+			+		+	
<b>ОФП</b>														<b>3</b>
Подвижные игры, эстафеты	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
<b>Легкоатлетические упражнения</b>			+				+				+	+		
<i>Упражнения для вратарей</i>														
<b>СФП</b>														<b>2</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+					+	+						
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>3</b>
Ведение мяча	+		+			+		+		+		+		
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>1</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
														<b>11</b>

**Соревновательная деятельность – 1 час**

### Содержание учебного плана на декабрь

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	
<b>Теоретическая подготовка</b>														<b>1</b>
Понятие спортивной тренировки.	+		+		+		+		+		+	+		
<b>ОФП</b>														<b>3</b>
Строевые упражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
Упражнения для вратарей			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>1</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+					+	+						
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>3</b>
Ведение мяча	+		+			+		+		+		+		
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>1</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика вратаря		+	+	+		+		+		+		+		
<b>Соревновательная деятельность</b>														
														<b>11</b>

**Соревновательная деятельность – 2 часа**

### Содержание учебного плана на январь

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29	30	
<b>ОФП</b>														<b>3</b>
Строевые упражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения на гимнастических снарядах.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
Спортивные игры			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>2</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+					+	+						
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>1</b>
Финты(обманные движения)	+		+			+		+		+		+		
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>4</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
														<b>10</b>



### Содержание учебного плана на февраль

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26		
<b>Теоретическая подготовка</b>														<b>1</b>
Гигиенические требования.		+		+		+		+			+	+		
<b>ОФП</b>														<b>3</b>
Строевые упражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
<b>Легкоатлетические упражнения</b>			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>2</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>3</b>
Техника игры вратаря	+		+			+		+		+		+		
Удары по мячу головой		+		+			+		+			+		
Ведение мяча		+	+		+		+		+		+			
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>2</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+			
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
														<b>12</b>

**Соревновательная деятельность – 1 час**

### Содержание учебного плана на март

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	
<b>ОФП</b>														<b>4</b>
Спортивные игры	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
Легкоатлетические упражнения			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>2</b>
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+					+	+						
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>2</b>
Техника передвижения	+		+			+		+		+		+		
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>3</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
														<b>11</b>

**Соревновательная деятельность – 2 часа**

### Содержание учебного плана на апрель

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30	
<b>Теоретическая подготовка</b>														<b>1</b>
Врачебный контроль и самоконтроль.			+						+					
<b>ОФП</b>														<b>2</b>
Строевые упражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
Легкоатлетические упражнения			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>1</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+				+	+	+		+	+		
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>3</b>
Ведения мяча	+		+			+		+		+		+		
Финты(обманные движения)	+			+		+		+		+			+	
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>3</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
<b>Соревновательная деятельность</b>					+						+			<b>2</b>
														<b>12</b>

### Содержание учебного плана на май

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31	
<b>Теоретическая подготовка</b>														<b>2</b>
Состояние и развитие футбола в России.	+	+	+	+	+	+	+				+			
<b>ОФП</b>														<b>2</b>
Спортивные игры	+	+	+		+	+	+				+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+		+						
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+					
Легкоатлетические упражнения			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>1</b>
Упражнения для развития спец.выносливости	+	+					+	+		+				
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+						+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>2</b>
Отбор мяча	+		+			+		+				+		
Удары по мячу ногами		+	+		+		+				+		+	
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+			+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>4</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+				+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+				+		
<b>Итоговая аттестация</b>														<b>4</b>
<b>Соревновательная деятельность</b>														<b>2</b>
														<b>17</b>

### Содержание учебного плана на июнь

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30	
<b>Теоретическая подготовка</b>														<b>1</b>
Воспитание нравственных качеств спортсмена.	+	+		+		+		+		+	+		+	
<b>ОФП</b>														<b>3</b>
Упр.на гимнастических снарядах	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
Спортивные игры		+		+				+			+			
<b>СФП</b>														<b>2</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+					+	+						
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>3</b>
Ведение мяча	+		+			+		+		+		+		
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>3</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
														<b>14</b>

**Соревновательная деятельность – 2 часа**

### Содержание учебного плана на июль

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30	
<b>ОФП</b>														<b>3</b>
Спортивные игры	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
Легкоатлетические упражнения			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>2</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+					+	+						
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>2</b>
Техника передвижения	+		+			+		+		+		+		
Финты														
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>2</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
														<b>9</b>

### Содержание учебного плана на август

Содержание	Дата проведения занятия													Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>ОФП</b>														<b>3</b>
Спортивные игры	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+			+	+			+	+				
Упражнения для мышц ног.			+				+				+	+		
Легкоатлетические упражнения			+				+				+	+		
<b>СФП</b>														<b>2</b>
Упражнения на развитие быстроты	+	+					+	+						
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+					+	+						
Упражнения для развития игровой ловкости				+	+					+	+			
<b>Основы технической подготовки</b>														<b>1</b>
Техника передвижения	+		+			+		+		+		+		
Удары по мячу ногами		+	+		+		+		+		+		+	
Ведение мяча		+		+			+			+		+		
Приём (остановка) мяча	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
<b>Основы тактической подготовки</b>														<b>2</b>
Тактика игры в обороне	+		+	+			+		+		+		+	
Тактика игры в атаке		+	+	+		+		+		+		+		
<b>Согласно индивидуального плана</b>														<b>8</b>

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Теоретическая подготовка- 10 часов**

##### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте: физический культура, как средство всестороннего развития личности; спортшкола, её задачи и содержание деятельности; права и обязанности учащегося ДЮСШ.

##### **Тема 2.Состояние и развитие футбола в России.**

Обзор развития вида спорта (развитие футбола в РФ, городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции; инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним; правила поведения и безопасности на занятиях.

##### **Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.

**Тема 4. Понятие спортивной тренировки.** Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие об общей физической подготовке; структура учебно-тренировочного занятия, построение и содержание разминки; цель домашних заданий; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки.

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о врачебном контроле и самоконтроле. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний: сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом, дневник самоконтроля.

**Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы.

##### **Тема 7.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям, Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

##### **Тема 8.Основы техники игры и техническая подготовка.**

1. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в футболе. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и



средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

### **Тема 9. Физические способности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания 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.

### **Тема 10. Спортивные соревнования.**

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **3.2. Общая физическая подготовка- 35 часов**

**Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Повороты на месте и в движении. Обозначение шага на месте. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда, размыкание уступами. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперёд и над собой, ловля набивного мяча.

**Упражнения для мышц шеи и туловища.** Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине - поднятие и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Из различных исходных положений (лёжа, сидя, из виса)

выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

**Упражнения для всех групп мышц.** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

**Упражнения на гимнастических снарядах** (гимнастические стенка и скамейка, брус, перекладина).

**Акробатические упражнения** (группировки и перекуты в различных положениях; кувырки вперёд и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации).

**Легкоатлетические упражнения** (бег на 10,15,20,30,40,100,400,800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега).

**Подвижные игры и эстафеты** с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

**Спортивные игры:** гандбол, баскетбол, волейбол, и др.

### **3.3. Специальная физическая подготовка- 20 часов**

**1. Упражнения на развитие быстроты.** Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5°. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь... Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5-8-10 м (общий пробег за одну попытку до 30 м). Челночный бег (в начале отрезок преодолевается лицом вперёд, а затем - спиной вперёд и т. д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнёром за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (приём мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180° и удар в цель и т.д.).

**Упражнения для вратарей.** Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки

вратаря рывки на 3-5-6 м. на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

**2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. **Упражнения для вратарей.** Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

**3. Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90\*, 180\* или 360\*, прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико- тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 30-40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

**Упражнения для вратарей.** Многократное выполнение в течение 5-8 мин. приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направленными в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке с минимальными интервалами отдыха.

**4. Упражнения для развития игровой ловкости.** Кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары

различными частями подъёма, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотом на 90\*. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Удары ногой и головой в цель после выполнения кувырка вперёд, поворота на 180\* и 360\*, бега змейкой и т.д. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъёма со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

**Упражнения для вратарей.** Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках – кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лёжа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнёром. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.

### **3.4. Основы тактической подготовки- 15-25 часов**

#### **Тактика игры в атаке.**

Индивидуальные действия - правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника, выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).

#### **Тактика игры в обороне**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание", выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Командные действия. Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная

защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.

### **3.5. Основы технической подготовки- 30-40 часов**

**1.Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Бег зигзагом, с выпадом в стороны. Бег с подскоками, высоким подыманием бедра, захлёстыванием голени. Челночный бег. Защитная стойка. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжками, на одной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**2.Удары по мячу ногами.** Удары внутренней и средней сторонами стопы и подъёма, внешней частью подъёма, по неподвижным и катящимся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячам. Удары носком по неподвижным и катящимся мячам. Удары пяткой, пяткой скрестно. Удары - откидки мяча подошвой.Резаные удары внутренней и внешней частью подъёма. Удары – броски стопой.Удары с лёта внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма. Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта. Удар с лёта серединой подъёма по опускающемуся мячу через голову. Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков. Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении.

**3.Удары по мячу головой.** Удары серединой лба, боковой частью головы из опорного положения, в прыжке. Удары с затылочной частью головы. Удары головой в броске. Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

**4.Приём (остановка) мяча.** Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъёма Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей в стороне от игрока, внешней частью стопы. Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу. Приём (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, головой грудью, бедром. Приём (остановка) отскочившего от площадки мяча животом, голенью.

**5.Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма, подошвой, носком. Ведение мяча различными способами с изменением направления, скорости, зигзагообразно, меняя бьющую ногу.

**6.Обманные движения (финты).** Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты. Финты: «Проброс мяча мимо соперника», «Остановка мяча подошвой», «Убирание мяча подошвой». Сочетание нескольких финтов, или выполнение их в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

**7.Отбор мяча.** Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.

**8.Техника игры вратаря.** Перемещение в воротах. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп, в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске. Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы. Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении. Ловля полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении и в броске. Отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате. Отбивание мячей летящих (выше пояса) махом ноги. Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику. Отбивание мячей, опускающихся и высоколетающих перед воротами, кулаком(кулаками) или головой. Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, в движении со скрестными шагами, в прыжке. Вбрасывание мяча с боку с места. Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу. Выбивание мяча с рук ногой. Технические приёмы полевых игроков.

### **3.6. Соревновательная деятельность– 10 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера преподавателя и судьи.

### **3.7. Итоговая аттестация- 4 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования(принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол».

#### **Программа тестирования:**

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.

- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.

<b>ЮНОШИ</b>		<b>7-8 лет</b>			<b>9-10 лет</b>			<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка нормативы</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>О</b>	Челночный бег 3x10м(сек)	10,1	10,4	10,7	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,1	9,4	9,8
	Прыжок в длину с места(см)	120	115	110	140	130	120	160	150	140	185	175	165
<b>Ф</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	4	3	1	4	3	2	6	4	3
<b>П</b>	Бег 30 м (сек)	6,0	6,6	7,1	5,7	6,0	6,6	5,4	6,0	6,6	5,1	5,8	6,5
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	15	12	9	18	15	12	19	17	13	19	17	15



## 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Для юного футболиста воспитательная работа — это основная задача учреждений дополнительного образования детей, которая дает обеспечение необходимых условий для личностного развития.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включает:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

В целом воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового испытания с учётом особенностей соревновательной деятельности.

В качестве основных средств воспитательной работы юными футболистами используются:

- высокий уровень процесса обучения и тренировки;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера взаимопомощи, трудолюбия и творчества;
- сплочённый коллектив;
- моральное стимулирование;
- наставничество старших учащихся над младшими;
- общественно полезный труд;
- сложившиеся положительные традиции.

Эффективность воспитательной работы в значительной степени определяется ее чётким планированием умением тренера каждой учебной группы решать на этапах многолетней подготовки конкретные воспитательные задачи, используя в этих целях богатый педагогический арсенал форм средств и методов такой работы.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренер получает информацию о состоянии формирования коллектива, делает выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

В целом активная и творческая совместная деятельность администрации ДЮСШ, тренеров, учителей общеобразовательной школы и родителей – залог успеха в воспитании и спортивной подготовке юных футболистов.

Воспитательная работа организуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> Соревнования между отделениями спортивной подготовки, посвященные профилактике: <b>потребления алкоголя</b> (мини-футбол) «Всемирный день трезвости» <b>табакокурения</b> (волейбол) «Всемирный	В течение года  октябрь

		<p>день отказа от курения»  <b>наркомании</b> (Веселые старты) « День борьбы с наркотиками»  Соревнования, приуроченные ко «Дню молодежи» в рамках летнего спортивно-оздоровительного лагеря (легкая атлетика):  «Мой выбор здоровый образ жизни» - <i>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).</i>  <b>Показательные выступления групп спортивной подготовки:</b>  «День открытых дверей в ДЮСШ»  «День народного единства»  «День Защитника Отечества»  «День Победы»  «День России» - <i>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</i></p>	<p>ноябрь</p> <p>июнь</p> <p>июль</p> <p>1 сентября  4 ноября  23 февраля  9 мая  12 июня</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
2.3	Профилактика табакокурения, таксикомании, наркомании и употребления ПАВ	<p><b>Проведение бесед в группах спортивной п на темы:</b>  «Мы против наркотиков»  «Первая проба»,  «Уголовный кодекс о наркотиках»,  «Можно ли избавиться от наркомании»,  «Свобода или наркотики»</p> <p><b>Встреча воспитанников с врачом – наркологом города.</b> Беседа о вреде наркотиков</p>	<p>Сентябрь  Ноябрь  Январь  Март  Май</p> <p>октябрь</p>
2.4	Профилактика детского и взрослого травматизма	<p><b>Проведение бесед в группах спортивной подготовки на темы:</b>  <b>ПДД</b>  1. «Безопасные пешеходные маршруты при подходе к месту тренировок».</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Январь</p>

		<p>2. «Требования к знаниям и навыкам школьника, которому доверяется самостоятельное движение в ДЮСШ и обратно»</p> <p>3. «Правила поведения на дороге при управлении велосипедом».</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЖ</b></p> <p>1. «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»;</p> <p>2. «Действия при угрозе террористического акта»;</p> <p>3. «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в заложники»</p> <p style="text-align: center;"><b>Противодействия идеологии экстремизма и терроризма</b></p> <p>1. «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции).</p> <p>2. «Гражданская и уголовная ответственность за проявление экстремизма».</p> <p>3. «Экстремизм – антисоциальное явление».</p>	<p>Апрель</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Март</p> <p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Май</p>
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p><b>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</b></p> <p>Беседа ко Дня учителя: «Мой первый учитель»</p> <p>Беседа ко Дню народного единства: «Наша сила в народном единстве»</p> <p>Беседа ко Дню неизвестного солдата: «Имя твое не известно - подвиг твой бессмертен»</p> <p>Беседа ко дню Защитника Отечества: «Есть такая профессия - Родину защищать»</p> <p>Беседа на тему: «Международный женский день»</p> <p>Беседа ко Дню Космонавтики: «Космос-это мы»</p> <p>Беседа на тему: «...это праздник со слезами на глазах»</p> <p>Беседа на тему «А завтра была война...»</p>	<p>В течение года</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>июнь</p>
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <p>физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные</p>	<p>В течение года</p>

		программы спортивной подготовки; - Фестивалях ВФСК ГТО.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы требуется:

спортивный зал с разметкой, двухсторонними воротами;

футбольное поле;

необходимый инвентарь для занятий футболом:

Мяч футбольный	шт.	20
Насос для мячей пластик с иглой	шт.	2
Сетка для футбольных ворот	шт.	2
Сумка для мячей	шт.	1
Конусы для обводки	шт.	15
Манишка	шт.	10
Секундомер	шт.	1
Свисток	шт.	1
Стенка шведская	шт.	3
Турник гимнастический	шт.	1
Скамья гимнастическая	шт.	3
Мяч баскетбольный	шт.	1
Мяч волейбольный	шт.	1
Мяч теннисный	шт.	15
Жгут резиновый	шт.	20
Скакалка гимнастическая	шт.	20

## 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Результатом** освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

**знать :**

1. основные понятия, термины футбол
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития футбола,
4. правила соревнований в избранном виде спорта.

**уметь:**

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены, здорового образа жизни
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
- применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

## 7.ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1.Виктор Инавер«...и т.д. и т.п.» Изд-во: Бугульма 2012 г.
- 2.Федерация футбола РТ «Программа учебно-тренировочной работы в спортивных школах» Изд-во: Казань 2010 г.
- 3.Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- 4.Фонд национальная академия футбола. Альманах «пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
5. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
6. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
- 7.Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
8. [motretvideo.com](http://motretvideo.com) > Видео уроки
- 9.[sport-lessons.com](http://sport-lessons.com) > Командные игры
10. [footballtrainer.ru/](http://footballtrainer.ru/) **Уроки футбола** для профессионалов и начинающих.
- 11.Кузнецов А.- Настольная книга детского тренера.Футбол.изд.2011г.
- 12.Качалин Г. -Тактика футбола.фис.2006 год.