

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
С.В. Рябец  
Приказ № 50-ОД от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
«Футбол»**

Срок реализации: 216 год  
(возраст обучающихся 6-17 лет)

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель- Кузнецов Р.Н.

2024 год  
п. Лев Толстой

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3. Содержание программы.....	13
4. Воспитательная работа	18
5. Календарный учебный график.....	21
6. Система контроля и зачетные требования.....	23
7. Материально-техническое обеспечение программы	25
8. Информационно-методическое обеспечение программы....	26

## 1. Пояснительная записка

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее - Программа) предназначена для организации обучения детей футболу в возрасте 6-17 лет.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям футболом, выявление одаренных обучающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

***Направленность Программы:*** физкультурно-спортивная.

***Футбол*** — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, точности ударов, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Отличительная особенность** программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-17 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.

#### ***Цель программы:***

- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям футболом;

#### ***Задачи программы***

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к занятиям футболом;
4. Опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей;
5. Овладение основами футбола.

***Возраст обучающихся*** устанавливается в диапазоне от 6 до 17 лет.

#### ***Сроки реализации Программы***

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год.

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

Программа является разноуровневой, что предоставляет обучающимся возможность освоения программного материала с учётом их уровней общего развития, способностей, мотивации.

Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников.

### **«Стартовый уровень»**

У детей данного уровня отсутствуют специальные знания и умения игры в футбол. Используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, терминологии. На стартовом уровне большое внимание уделяется физической подготовке воспитанников.

### **«Базовый уровень»**

На данном уровне акцент делается на специальную физическую и психологическую подготовку воспитанников.

Обучающиеся должны знать технику ведения мяча внутренней внешней стороной стопы, уход в сторону, подстройку под мяч, передачу мяча подъемом, иметь чувство здоровой соревновательности, дисциплинированы

У обучающихся должно быть сформировано положительное отношение к соревнованиям, как к форме профессионального и личного роста, развито умение правильно выбирать позицию на поле.

### **«Продвинутый уровень»**

На данном уровне совершенствуются технико-тактические приемы при позиционном нападении в защите, стандартные положения и отработка их на поле. Удары по воротам в задний угол. Прививаются навыки спортивной этики, спортивной соревновательности. Развивается умение работать над собой, оценивать действие товарищей, находить положительные и отрицательные моменты в своих действиях.

## **Условия комплектования учебных групп.**

<b>Срок обучения</b>	<b>Возраст учащихся</b>	<b>Кол-во учащихся в учебной группе, чел.</b>	<b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b>	<b>Общий объем подготовки (час).</b>
1 год	6 – 17	15-20	6	216

Комплектование групп осуществляется по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (6-8, 9-10 лет)
- средний школьный возраст (11-12, 13-14 лет)

- старший школьный возраст (15-17 лет).

**Основными формами реализации** данной программы являются:

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

### ***Планируемые результаты***

#### ***Начальный уровень***

По окончании обучения воспитанники **должны знать**:

1. Историю развития футбола в России и за рубежом;
2. Принципы здорового образа жизни спортсмена;
3. Назначение общеразвивающих упражнений;
4. Основные правила проведения соревнований.

#### ***Будут уметь:***

1. Правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
2. Выполнять передачу, ведение, удар по мячу ногой;
3. Соревноваться индивидуально, коллективно (подвижные игры, эстафеты, соревнования).
4. Использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
5. Выполнять определенную игровую функцию в команде.

#### ***Базовый уровень***

По окончании обучения воспитанники **должны знать**:

1. Историю развития футбола в России и за рубежом;
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
3. Методы и средства ОФП, СФП;
4. Технику и тактику игры, методы обучения;
5. Выполнять базовые технические и базовые тактические приёмы игры.

#### ***Будут уметь:***

1. Правильно выполнять специальные упражнения;
2. Применять тактические и технические приёмы игры;
3. Соревноваться индивидуально;
4. Освоят первичные навыки и умения организации и проведения соревнований;
5. Приобретут навыки судейства.

#### ***Продвинутый уровень***

По окончании обучения воспитанники **должны знать**:

1. Историю развития футбола в России и за рубежом;
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
3. Методы и средства ОФП, СФП;

4. Технику и тактику игры, методы обучения;
5. Выполнять базовые технические и базовые тактические приёмы игры.

***Будут уметь:***

1. Выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
2. Выполнять различные игровые функции в команде
3. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
4. Обладать тактикой нападения и защиты;
5. Судить соревнования по футболу.

## 2. Учебный план

Учебный план рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

№ п\п	Наименование модуля, курса (дисциплины)	Количество часов		
		Нач. уровень	Баз. уровень	Продв. уровень
1	Теоретические занятия	9	9	9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	121	100	89
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	54	59
4	Техническая и тактическая подготовки	32	49	55
5	Контрольные испытания	4	4	4
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>





Уровни	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Теоретическая подготовка	Правильное обращение с инвентарём. Усвоение правил безопасности при выполнении игровых действий. Терминология в футболе. Основные правила проведения соревнований.	Изучение правил безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Формирование представлений о здоровом образе жизни и его значение. Ознакомление с историей возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола.	Изучение прав и обязанностей футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований.
Общая физическая подготовка	Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах, спортивные игры.	Упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных тренажерах, занятия другими видами спорта.	Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не

			<p>более 30-4- см.</p> <p>Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.</p> <p>Спортивные игры по упрощенным правилам.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</p>	<p>Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно – мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально- подготовительные упражнения. Специальные эстафеты.</p>	<p>Развитие физических качеств: <i>гибкости</i>- ОРУ с широкой амплитудой движения.</p> <p>Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат).</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой : наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Быстроты</i>- повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.</p> <p>Развитие ловкости- разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в</p>

			<p>стороны с места. Стойка на лопатках.</p> <p><i>Упражнения в равновесии.</i> Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование) чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.</p> <p><i>Силы</i> -упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице.</p> <p>Перетягивание каната.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p><i>Выносливости</i>- равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности.</p>
Техническая и тактическая подготовки	<i>Удары по мячу ногой:</i> удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> подошвой, внутренней и внешней	<i>Удары по мячу ногой:</i> удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу; удары носком, пяткой (назад). Удары по мячу головой: удары боковой частью	<i>Выполнение всех ударов ногой по мячу,</i> придавая ему по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары

	<p>стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. <i>Ведение мяча:</i> ведение серединой подъема и носком. <i>Вбрасывание мяча:</i> вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.</p> <p>Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам</p>	<p>лба без прыжка и в прыжке, с места и разбега. <i>Остановка мяча:</i> грудью с поворотом и в сторону. <i>Ведение мяча:</i> ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки. <i>Отбор мяча:</i> обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения. <i>Вбрасывание мяча:</i> на точность и на дальность.</p> <p>Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3 : 1; 3 : 2; 3:3; 2 :1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите – индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.</p>	<p>на точность и дальность. <i>Удары по мячу головой:</i> серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. <i>Остановка мяча</i> изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча; остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника. <i>Ведение мяча</i> всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников. <i>Отбор мяча</i> в подкате-выбивая и останавливая мяч ногой. <i>Вбрасывание мяча:</i> на точность и на дальность.</p> <p>Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Командная, групповая и индивидуальная тактика.</p>
--	--	---	---

			<p>Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника.</p> <p><i>Обманные движения (финты).</i></p> <p>Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой от себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.</p>
--	--	--	--

### **3. Содержание программы**

#### **Теоретическая подготовка.**

##### *1. Возникновение и развитие футбола.*

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижение футболистов на мировой арене.

##### *2. Соблюдение правил безопасности.*

Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

##### *3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям футболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

##### *4. Сведения о строении и функциях организма человека.*

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

*5. Терминология, техника и тактика игры.* Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

##### *6. Правила игры.*

Поле для игры. Мяч. Экипировка игроков. Судья. Состав команды. Продолжительность игры. Штрафной и свободный удары. Угловой удар и удар от ворот. Нарушения правил и недисциплинированное поведение. Мяч в игре и в не игре. Спорный мяч. Вбрасывание мяча. Результат игры.

Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды.

Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований.

#### **Общая физическая подготовка.**

*Строевая подготовка.* Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднимание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами; приседания на одной и обеих ногах; выпады с пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук; переталкивание; приседания; переноска партнёра на спине и плечах.

*Упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, повороты, наклоны, перебрасывание с одной руки на другую, броски и ловля мяча.

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

Упражнения со скакалкой – прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад; прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю и стену. Ловля мячей в прыжке, после кувырка, в движении.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойке, прыжке; кувырки назад; перекаты и перевороты.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 1000м. Кроссы от 1км. до 3-4км.(в зависимости от возраста). 6-ти мин. Бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

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

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом по упрощённым правилам

## **Специальная физическая подготовка.**

*Специальные упражнения для развития стартовой скорости.*

Бег на 10-15 метров из различных стартовых положений. Ускорения на 15, 30, 60 метров без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

*Специальные упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для развития ловкости вратаря.*

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча  
*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств вратаря.*

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратаря.* Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

## **Техническая и тактическая подготовка.**

### **Техническая подготовка**

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и



с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на лево и на право. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой от себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля опускающегося мяча.

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

Отбивание (в сторону за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

### **Тактическая подготовка.**

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2 . Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для

завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

#### *Тактика нападения.*

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и

своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

#### *Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях, руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

#### 4. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

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

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками ДЮСШ;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии тренера-преподавателя на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

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

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

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

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

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

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

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
  - общее руководство группой (капитан команды);
  - контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
  - проверка личной гигиены и экипировки;
  - новости из жизни спорта и футбола в частности;
  - разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
  - культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

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

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в ДЮСШ, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

## 5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024-2025 учебный год.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 36 недель учебного года.

- Начало обучения: со 2 сентября;

- Окончание обучения – 31 мая.

- *Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: декабрь, май.

В каникулярное время работа с учащимися организуется по индивидуальному плану (при наличии контингента обучающихся в каникулярный период).

### Учебный план-график (начальный уровень)

№ п\п	Наименование курсов/ разделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	13	13	13	13	14	14	14	14	13	121
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	6	6	5	5	6	6	5	50
4	Техническая и тактическая подготовки	3	4	4	4	4	4	3	3	3	32
5	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

### Учебный план-график (базовый уровень)

№ п\п	Наименование курсов/ разделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	13	10	11	11	11	11	11	11	11	100
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	7	6	6	7	6	6	6	5	54
4	Техническая и тактическая подготовки	3	6	6	6	5	6	6	6	5	49
5	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

Учебный план-график  
(продвинутый уровень)

№ п/п	Наименование курсов/ разделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	10	10	9	9	9	9	10	11	89
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	7	7	7	7	7	7	7	5	59
4	Техническая и тактическая подготовки	4	6	6	7	7	7	7	6	5	55
5	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

## 6. Система контроля и зачетные требования

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в **форме:**

- Тестирования- по курсу «Теоретическая подготовка»
- Участие в школьных, районных и областных соревнованиях;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и т.д.)
- Сдача контрольных нормативов по физической подготовке один раз в год в установленные сроки;

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
<b>ОФП</b>		
1	Челночный бег 3x10	<b>Средний уровень</b> , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Выше среднего</b> , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Высокий уровень</b> , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<b>Средний уровень</b> , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Выше среднего</b> , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Высокий уровень</b> , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	<b>Средний уровень</b> , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Выше среднего</b> , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Высокий уровень</b> , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
	Бег 2 км	
	Бег 3 км	
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>Средний уровень</b> , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Выше среднего</b> , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Высокий уровень</b> , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	<b>Средний уровень</b> , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Выше среднего</b> , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Высокий уровень</b> , норматив соответствует нормативу



		золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
6	Прыжок в длину с места	<p><b>Средний уровень</b>, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p><b>Выше среднего</b>, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p><b>Высокий уровень</b>, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>

## 7. Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал 36х18м;

Тренажёрный зал;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Футбольное поле с естественным покрытием.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Ворота футбольные	комплект	2
2.	Мяч футбольный	штук	20
3.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5.	Стойки для обводки	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
7.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2

## **8. Информационно-методическое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. С.Л.Андреев «Футбол твоя игра» - М.: Просвещение, 2001 – 144с.
3. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / под общей редакцией А.П.Лаптева и А.А.Сучилина М: ФиС, 2003г.
4. Тюленков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки. М: Терра – Спорт, 2000.
5. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.