


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Дорожник»  
г. Каменки Каменского района Пензенской области**

**(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)**

**02 - 07**

Рассмотрена на педагогическом совете  
МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
«Дорожник»  
протокол № 1  
от «02» сентября 2024 г.

Утверждаю  
директор МБОУ ДО СШ

  
Д.В.Руфкин  
приказ № 30 от «02» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ  
для спортивно-оздоровительного этапа**

(возраст детей 7-8 лет)

Срок реализации программы - 2 года

**Разработчики:**

Круглова Мария Валерьевна-инструктор-методист  
Руфкин Денис Викторович-тренер-преподаватель по футболу  
Бурлачко Степан Константинович – тренер-преподаватель по футболу  
Михеев Михаил Сергеевич – тренер-преподаватель по футболу

г. Каменка, 2024 г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	6
3. Учебный план.	7
4. Календарный график образовательного процесса.	7
5. Содержание программного материала:	8
5.1. Теоретическая подготовка	8
5.2. Общая физическая подготовка	10
5.3. Специальная физическая подготовка	11
5.4. Техническая подготовка	11
5.5. Тактическая подготовка	12
5.6. Интегральная подготовка	13
5.7. Соревновательная деятельность	13
5.8. Воспитательная работа	14
6. Организационно-педагогические условия реализации Программы	14
7. Система контроля и зачетные требования	14
8. Литература	17

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (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» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, Методическими рекомендациями по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол", Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

**Актуальность** Программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

**Отличительная особенность** Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-9 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Цель** - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

### **Задачи и преимущественная направленность этапа:**

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

На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

### **Формы организации реализации программы.**

*Форма обучения* – очная;

*форма организации* – деятельности учащихся может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам;

*по типу занятия*: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, игровые, показательные.

*Форма проведения занятия (вид)*: учебно-тренировочные занятия; могут быть – комплексные, открытые занятия; участие в соревновательной деятельности.

*Основными формами обучения являются*: групповые и индивидуальные (в группе по плану) тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика;

#### **Срок реализации программы.**

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

#### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

#### **Режим занятий.**

Продолжительность занятий составляет по 90 минут (2 часа) 3 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

#### **Режим учебно-тренировочной работы**

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

#### **Методы обучения:**

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

### ***Материально-технические условия реализации Программы:***

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

- Учебный класс для проведения теоретических занятий, оборудованный необходимыми наглядными пособиями (схемы, литература по футболу и т. д.).
- Футбольное поле с травяным покровом для проведения соревнований и занятий, соответствующее требованиям правил игры.
- Тренировочный городок с оборудованием для занятий по технике владения мячом.
- Спортивный зал достаточных размеров с натянутой во всю ширину короткой стены веревочной сеткой с нашитыми на ней футбольными воротами и обозначенными мишенями.
- Переносные ворота размером 7,32x2,44 м (2 комплекта).
- Переносные ворота размером 5x2 м (2 комплекта).
- Подвижные щиты с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности (6 штук).
- Стойки для обводки (не менее 16).
- Стойки для подвески мячей (4).
- Кольца-мишени (4).
- Макеты футбольного поля с передвижными фигурами или шашками (2).
- Мячи футбольные (10).
- Набивные мячи, гантели, скакалки, флажки, белая широкая тесьма (длиной 100 см), секундомеры, свистки.

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

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

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

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

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

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

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;

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

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;
- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

## **2. Планируемые результаты.**

Планируемыми *результатами выполнения Программы* являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

### ***Предметные результаты:***

К окончанию обучения по Программе учащиеся:

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

### ***Личностные результаты:***

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

### ***Метапредметные результаты:***

Учащиеся смогут:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной

формы и спортивной обуви;

- определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

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

### 3. Учебный план (для всех групп занимающихся)

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

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки	
		Спортивно-оздоровительный (1 год)	Спортивно-оздоровительный (2 год)
1	Теоретическая подготовка	8	8
2	Общая физическая подготовка	50	46
3	Специальная физическая подготовка	24	24
4	Технико-тактическая подготовка	112	112
5	Интегральная подготовка	18	18
6	Соревнования	6	10
7	Контрольные испытания	6	6
8	Другие виды спорта	52	52
<b>Общее количество часов</b>		<b>276</b>	<b>276</b>

### 4. Календарный график образовательного процесса (для СОГ 1)

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	Всего
<b>I. Теоретическая подготовка</b>														
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>8</b>	1	1	1	1	1	1		1	1			<b>8</b>
<b>II. Практические занятия</b>														
1.	Общая физическая подготовка	46	6	7	5	5	4	4	2	5	4	4	4	50
2.	Специальная физическая подготовка	24	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	24
3.	Техническая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		90
4.	Тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	22
5.	Контрольные испытания	6	2				2				2			6
6.	Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка)	18		2	2	5		2	3			3	1	18
7.	Соревнования	10					2			2	2			6
8.	Другие виды спорта подвижные игры	52	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	14	52
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>276</b>	25	27	24	28	26	24	24	26	26	24	22	<b>276</b>

## Календарный график образовательного процесса (для СОГ 2)

№ п/п	Содержание занятий	часы												Всего
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
<b>I. Теоретическая подготовка</b>														
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>
<b>II. Практические занятия</b>														
1.	Общая физическая подготовка	46	4	5	5	5	4	4	2	5	4	4	4	46
2.	Специальная физическая подготовка	24	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	24
3.	Техническая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
4.	Тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	22
5.	Контрольные испытания	6	2				2				2			6
6.	Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка)	18		2	2	5		2	3			3	1	18
7.	Соревнования	10	2	2			2			2	2			10
8.	Другие виды спорта подвижные игры	52	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	14	52
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>276</b>	25	27	24	28	26	24	24	26	26	24	22	<b>276</b>

### 5. Содержание программного материала (для всех групп занимающихся).

#### 5.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

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

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

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

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

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



тренеры и игроки.

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

**Гигиена:** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

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

**Питание:** Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

### **Сведения о строении человека.**

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

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

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

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

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в

нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменными местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

### **Правила игры.**

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

### **5.2 Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, 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 ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- многоскоки;
- пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

### **5.3. Специальная физическая подготовка.**

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: \*Живая цель\*, \*Салки мячом\*, \*Ловля парами\* и др.

### **5.4. Техническая подготовка**

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

- удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

- удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча.

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

- ловля мячей на выходе.

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

-отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## **5.5. Тактическая подготовка**

Тактика падения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

-Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

-Используя короткие и средние передачи.

-Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

-Комбинация «пропуск мяча».

-Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

-Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

- Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.
- Тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Совершенствование в «перехвате».
- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- Противодействие передаче ведению и удару по воротам.
- Групповые действия.
- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.
- Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
- Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».
- Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».
- Организация и построение «стенки».
- Комбинация с участием вратаря.
- Командные действия.
- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.
- Тактика вратаря.
- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.
- Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.
- Учебные и тренировочные игры.
- обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

### **5.6. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Его цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

### **5.7. Соревновательная деятельность**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения учащимися изучаются теоретические материалы по данному разделу Программы.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперников. Выявляет положительные и отрицательные стороны игры.

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

### **5.8. Воспитательная работа**

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

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

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

Практика показывает, что отношение футболистов к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали футболистам трудолюбие. Тренер-преподаватель обязан приучать футболистов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Учащиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Футболист обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

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

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

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

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

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

## **7. Формы аттестации. Система контроля и зачетные требования.**

### **Формы аттестации:**

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

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

игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику: удары по мячу на дальность с попаданием - в заданный коридор (мишень) или выполнение передачи мяча быстро перемещающемуся партнеру так, чтобы мяч попал ему точно на выход - в ноги. Для оценки техники ведения мяча используются множество различных тестов: огибание пяти стоек, установленных в 10 м одна от другой в углах и в центре квадрата на скорость; рывок на 20 м с мячом, обводя четыре стойки, расположенные в 2 м одна от другой; затем - рывок на 10 м и удар в мишень (или в заранее указанный сектор ворот) с линии штрафной площади, регистрируют время выполнения теста до нанесения удара по мячу и точность попадания мяча в цель и т.п.

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Промежуточный и итоговый контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все учащиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: сентябрь, май; итогового контроля: по окончании обучения по Программе. Мониторинг результатов обучения по Программе оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

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

### Контрольные упражнения

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров с высокого старта, сек	не более 6,9 сек
2	Бег 60 метров с высокого старта, сек	не более 12,0 сек
3	Челночный бег 3x10м, сек	не более 10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 130 м
5	Тройной прыжок, см	не менее 340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 20 см
7	Бег на 1000 м	Без учета времени

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят, главным образом, контролирующий характер.

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

Результаты сдачи представленных нормативов для детей 9 лет и старше являются основанием для зачисления учащихся на начальный этап дополнительной предпрофессиональной программы по футболу.

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

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

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

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

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

**Челночный бег 3x10 м:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

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

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

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

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

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

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

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

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

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: тройной прыжок с разбега состоит из их трех прыжков, которые выполняются в определенной последовательности. После разбега прыгун делает скачок, отталкиваясь от поверхности сильнейшей ногой и приземляясь на ту же ногу. Затем следует прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок начинается с отталкивания маховой ногой и заканчивается приземлением на обе ноги в яму с песком.

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

Оборудование: сантиметровая лента на стене.

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



### **Литература для тренера-преподавателя:**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
5. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
6. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007 г.
7. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей ред. Набатниковой М.Я. М, ФиС, 1982,
9. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей ред. Лаптева А. П. и Сучилина А.А. М., ФиС, 1983.

### **Литература для учащихся:**

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

### **Перечень аудиовизуальных средств**

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

### **Перечень интернет-ресурсов**

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209293

Владелец Руфкин Денис Викторович

Действителен с 18.12.2023 по 17.12.2024