

Управление образования администрация Верхнебуреинского  
муниципального района Хабаровского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол №1  
05.09.2025 г.



Утверждаю  
Директор ЦРДиЮ  
Керн И.Ю.  
Приказ № 56 от 05.09.2025 г.  
МП

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Футбол»**  
физкультурно-спортивной направленности  
Уровень освоения: базовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Игорь Валерьевич Сафронов,  
педагог дополнительного образования

р п. Чегдомын, 2025 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Содержание программы соответствует следующим нормативно-правовым документам:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);
- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. № 220П "Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в

Хабаровском крае";

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее – ЦРТДиЮ).

При разработке программы использованы материалы научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации теории и методики физической культуры, педагогики, физиологии, гигиены и психологии. Данная программа является модифицированной, за основу взята авторская программа «Рабочая программа спортивной подготовки по футболу», созданная в 2014 г. ДЮСШ г. Амурска тренерами Пантюхиным С.С., Михеевым Ю.П..

Футбол - одна из наиболее любимых народом спортивная игра. Популярность и привлекательность этой игры связана со зрелищностью, динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов, демонстрацией игроками большого арсенала технико-тактических действий.

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип программы: одноуровневая

Уровень освоения - базовый

Актуальность. Футбол является эффективным средством физического воспитания детей. Занятия футболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма, укрепляя и повышая уровень их функционирования; обеспечивает развитие двигательных качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости), а также формирование двигательных навыков. Выполнение технико-тактических приемов игры на соревнованиях требуют большого мужества и способствуют воспитанию у футболистов волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности и целеустремленности, а также умения управлять своими эмоциями. Тактика футбола предполагает единство коллективных действий, не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого футболиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию во время матча. Эти особенности свидетельствуют о больших возможностях футбола как мощного средства воспитания оперативного мышления, коллективизма и товарищества.

Таким образом, рассмотренные характерные особенности футбола свидетельствуют о нем как об эффективном средстве воспитания и обучения двигательных навыков детей и подростков.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных

для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка посредством клубной деятельности по интересам.

Особенность программы в том, что она рассчитана на массовость, индивидуальном подходе, учете детей с разной подготовленностью, вплоть до обучения "с нуля", а также в расширенном освоении технических приемов, тактики, теории игры и физических навыков, выходящем за рамки школьной программы.

Адресат: подростки 12 - 17 лет.

Занятия проводятся в группах по 12 человек. Состав групп формируется на основании возраста и уровня физической подготовленности. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов итогового контроля.

Условие зачисления детей в объединение «Футбол»: на занятия допускаются дети при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям футболом, с отметкой о прохождении ЭКГ.

### **Объем и сроки усвоения программы, режим занятий**

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество во недель	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 ч.	36	216 ч.
2 год обучения	3 часа	3	9 ч.	36	324 ч.
Итого по программе:					540 ч.

**Цель программы** - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе.

### **Задачи:**

- формировать теоретические знания о технике безопасности на спортивных занятиях, правилах игры, истории развития футбола, гигиене, питании, оказании первой медицинской помощи;
- обучать общеразвивающим и специальным упражнениям, технике и тактики игры, основам судейской практики;
- развивать общие и специальные физические качества детей, повышать уровень общей физической подготовленности;
- воспитывать волевые и коммуникативные качества, общую культуру, потребность к регулярным занятиям спортом.

### **Учебный план**

п/п	Наименование разделов программы	Количество часов	Формы промежуточного контроля
-----	---------------------------------	------------------	-------------------------------

		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Техника безопасности на занятиях</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
2.	<b>Теоретические основы</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	-	
2.1	Развитие футбола в России и за рубежом	3	3	-	
2.2	Влияние физических упражнений на организм	2	2	-	
2.3	Строение организма. Физиология человека	2	2	-	
2.4	ЗОЖ – основа физического и психологического здоровья	4	4	-	
2.5	Первая помощь при травмах, транспортировка пострадавших	3	3	-	
3.	<b>ОФП</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	
3.1	- ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц	6,5	0,5	6	
3.2	- акробатические упражнения	3,5	0,5	3	
3.3	- легкоатлетические упражнения	9,5	0,5	9	
3.4	подвижные игры и эстафеты	3,5	0,5	3	
4.	<b>СФП</b>	<b>49</b>	<b>4</b>	<b>45</b>	
4.1	- упражнения на развитие быстроты	11	1	10	
4.2	- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	13	1	12	
4.3	- упражнения на развитие выносливости	14	1	13	
4.4	- упражнения на развитие ловкости	11	1	10	
5.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	
5.1	- техника передвижения	7	1	6	
5.2	- удары по мячу ногой, головой	9	1	8	
5.3	- остановка мяча ведение мяча	9	1	8	
5.4	- обманные движения	8	1	7	
5.5	- отбор и вбрасывание мяча	8	1	7	
5.6	- техника игры вратаря	5	1	4	
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	
6.1	- тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия)	10	3	7	
6.2	- тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия)	10	3	7	
6.3	- тактика вратаря	8	1	7	
7.	<b>Учебные игры. Анализ проведенных игр</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	
8.	<b>Соревнования</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	
9.	<b>Контроль и самоконтроль.</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
10.	<b>Психологическая подготовка футболиста</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	
10.1	Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для футболистов	1	-	1	
10.2	Психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.	1	-	1	
11	<b>Судейство</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
12	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
12.2	Дни здоровья, спортивные праздники	4	-	4	
13	<b>Итоговый контроль</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Тестирование, игра</b>

	Итого за учебный год (36 недель)	216	43	173	
--	----------------------------------	-----	----	-----	--

## Содержание

### 1. Техника безопасности на занятиях (1 ч.)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, во дворах.

### 2. Теоретические основы (14 ч.)

Теория. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования (турниры УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Основные направления ЗОЖ: требование к спортивной одежде и обуви, инвентарю и уход за ними; рациональное питание, отказ от вредных привычек, режим труда и отдыха. гигиена личная и гигиена помещений; уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

### 3. Общая и физическая подготовка (23 ч.)

Теория. Изучение комплексов физических упражнений с предметами и без них. Выполнение физических упражнений на различные группы мышц с гантелями, мячами, гимнастическими палками. Выполнение строевых упражнений, подтягивании на перекладине, подъем с переворотом.

Разные виды бега: 30 м, 60 м, 100 м, кросс 1,5 км, бег в медленном темпе 15-20 минут, бег с изменением скорости и направления. Виды прыжков: в длину с места и с разбега, в высоту, прыжки на двух ногах и с ноги на ногу.

Практика. Проведение подвижных игр «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Прыжок за прыжком», «Перебежка с вырубкой», эстафеты с предметами.

### 4. Специальная физическая подготовка (49 ч.)

Практика. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости. Челночный бег, бег с изменением направления на различные дистанции. Прыжки и прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной и двух ногах. Метание мяча на дальность, на точность.

### 5. Техническая подготовка (48 ч.)

Теория. Классификация и терминология технических приемов.

Практика. Техника передвижения игроков. Ведение мяча в шаге. Передача мяча в движении, в одно касание. Удары по мячу ногой: носком, внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы. Обманные движения, финты. Отбор мяча в подкате. Вбрасывание мяча из-за головы.

Техника игры вратаря: выбор места, ловля мяча в прыжке.

#### **6. Тактическая подготовка (28 ч.)**

Теория. Понятие «тактика» и «стиль игры». Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Атакующие комбинации. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча.

Практика. Обучение тактическим приемам вратаря.

#### **7. Учебные игры. Анализ проведенных игр (10 ч.)**

Теория. Объяснение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Оценивание соперника: тактика игры противоположной команды и характеристика игроков; умение определить сильные и слабые стороны игры. Тактический план предстоящей игры.

Практика. Игры в формате 3х3, 5х5, 8х8.

#### **8. Соревнования (20 ч.)**

Теория. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Оценка результатов игр.

Практика. Участие в соревнованиях разного уровня.

#### **9. Контроль и самоконтроль (1 ч.)**

Теория. Обучение контролю за выполнением упражнений и тактических действий.

Дневник самоконтроля, планирование индивидуальной физической нагрузки. Значение активного отдыха для спортсмена.

#### **10. Психологическая подготовка футболиста (2 ч.)**

Теория. Психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с психоэмоциональным напряжением.

#### **11. Судейство (7 ч.)**

Теория. Подробный разбор правил игры. Обязанности судей. Назначение судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Практика. Судейство соревнований.

#### **12. Воспитательные мероприятия (4 ч.)**

Практика. Участие в спортивных праздниках ЦРТДиЮ и поселка, Днях здоровья.

#### **13. Итоговый контроль**

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде тестирования и игры и предназначен для оценки итогового уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

### Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- общеразвивающие и упражнения,
- технические и тактические приемы игры в футбол 3х3, 5х5;
- правила игры в футбол, в мини-футбол.

Учащиеся будут уметь:

- анализировать свои действия в игре.

Учащиеся будут участвовать в товарищеских играх, соревнованиях, праздниках.

### Учебный план

п/п	Наименование разделов программы	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Техника безопасности на занятиях</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>2.</b>	<b>Теоретические основы</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	-	
2.1	Развитие футбола в России и за рубежом	3	3	-	
2.2	Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	
2.3	Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье	3	3	-	
2.4	Гигиенические требования к инвентарю, к спортивной форме, обуви	3	3	-	
2.5	Первая медицинская помощь при травмах, переохлаждении, обморожениях; первая помощь утопающему. Первая медицинская помощь при терминальных состояниях	3	3	-	
2.6	Закаливание	1	1	-	
2.7	Режим питания спортсмена	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>ОФП</b>	<b>37</b>	<b>3</b>	<b>34</b>	
3.1	ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц	12	1	11	
3.2	- гимнастические упражнения	12	1	11	
3.3	- легкоатлетические упражнения	13	1	12	
<b>4.</b>	<b>СФП</b>	<b>63</b>	<b>6</b>	<b>57</b>	
4.1	- упражнения на развитие быстроты	15,5	1,5	14	
4.2	упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	16,5	1,5	15	
4.3	- упражнения на развитие выносливости	15,5	1,5	14	



4.4	- упражнения на развитие ловкости	15,5	1,5	14	
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>65</b>	<b>8</b>	<b>57</b>	
5.1	- техника передвижения	9	1	8	
5.2	- удары по мячу ногой, головой	15	2	13	
5.3	- остановка мяча, ведение мяча	15	2	13	
5.4	- обманные движения	9	1	8	
5.5	- отбор и вбрасывание мяча	9	1	8	
5.6	- техника игры вратаря	8	1	7	
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	
6.1	тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия)	23	3	20	
6.2	- тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия)	22	3	19	
6.3	- тактика вратаря	21	3	18	
<b>7.</b>	<b>Учебные игры. Анализ проведенных игр</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	
<b>8.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	
<b>9.</b>	<b>Контроль и самоконтроль.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>10.</b>	<b>Психологическая подготовка футболиста</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
10.1	Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для футболистов	1	1	-	
10.2	Психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.	2	2	-	
<b>11</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	
<b>12</b>	<b>Итоговый контроль</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Тестирование, игра</b>
<b>13</b>	<b>Итого за учебный год (36 недель)</b>	<b>324</b>	<b>52</b>	<b>274</b>	

## Содержание

### 1. Техника безопасности на занятиях (1 ч.)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, во дворах.

### 2. Теоретические основы (16 ч.)

Теория. Развитие футбола в России. Обзор и обсуждение текущих спортивных событий.

Отрицательное влияние курения, алкоголя, наркотиков на организм человека. Физическая и психологическая зависимость от вредных привычек.

### 3. Общая физическая подготовка (37 ч.)

Практика. Выполнение физических упражнений на различные группы мышц с гантелями, мячами, гимнастическими палками, на шведской стенке. Выполнение упражнений на брусьях, кольцах, перекладине, турнике.

Разные виды бега: 30 м, 60 м, 100 м, кросс 2000 м, бег в медленном темпе 15-20 минут, бег с изменением скорости и направления. Виды прыжков: в длину с места и с разбега, в высоту, прыжки на двух ногах и с ноги на ногу.

#### **4. Специальная физическая подготовка (63 ч.)**

Теория. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости.

Практика. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

#### **5. Техническая подготовка (65 ч.)**

##### **Техника передвижения**

Практика. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

##### **Обманные движения (финты)**

Теория. Обманное движение «Уход» выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Практика. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

##### **Отбор мяча**

Практика. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

#### **6. Тактическая подготовка (66 ч.)**

Практика. Закрепление и совершенствование тактических приемов. Стил и стратегия игры. Перспективы развития тактики игры. Атакующие комбинации. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча.

##### **Тактика нападения**

##### **Индивидуальные действия.**

Теория. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

##### **Командные действия.**

Теория. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

##### **Индивидуальные действия без мяча.**

Теория. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

##### **Тактика защиты**

### **Индивидуальные действия.**

Теория. Совершенствование в «перехвате» мяча. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

### **Групповые действия.**

Теория. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.

### **Командные действия.**

Теория. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

## **7. Учебные игры. Анализ проведенных игр (30 ч.)**

Практика. Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Оценивание соперника: тактика игры противоположной команды и характеристика игроков; сильные и слабые стороны игры. Тактический план предстоящей игры.

## **8. Соревнования (30 ч.)**

Практика. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Участие в соревнованиях различного уровня.

## **9. Контроль и самоконтроль (4 ч.)**

Теория. Контроль за правильностью выполнения техники и тактики. Ведение дневника самоконтроля, проводя анализ своих спортивных результатов. Способы предупреждения переутомления.

## **10. Психологическая подготовка футболиста (3 ч.)**

Теория. Психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

## **11. Инструкторская и судейская практика (5 ч.)**

Теория. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях ЦРТДиЮ, поселка.

## **12. Итоговый контроль**

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде тестирования и игры и предназначен для оценки итогового уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

## Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- общеразвивающие и специальные упражнения,
- технические и тактические приемы игры в футбол 5х5, 8х8, 11х11
- правила игры в футбол 5х5, 8х8, 11х11
- историю российского и мирового футбола.

Учащиеся будут уметь:

- анализировать своих действия и действий других игроков в игре.

Учащиеся будут участвовать в товарищеских играх, соревнованиях, праздниках.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2025 г.	31.05.2026 г.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	15.09.2025 г.	31.05.2026 г.	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа

### Формы проведения занятий

Основная форма организации и проведения занятий по футболу - тренировочное занятие. Основные формы тренировочного процесса: теоретические занятия, индивидуальная, групповая и игровая тренировка.

### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы является наличие материально - технического и методического обеспечения программы.

Материально-техническая база	1. Помещение: спортивный зал, футбольное поле 2. Спортивный инвентарь и оборудование: футбольные мячи, ворота, манишки, конусы 3. Мультимедийное оборудование, компьютер
------------------------------	--

### Формы промежуточного контроля

Формы промежуточного контроля в программе дополнительного образования по футболу включают: тестирование (устное, письменное, компьютерное, а также игровые формы контроля (учебные, товарищеские игры, соревнования, участие в турнирах).

### Контрольно-измерительные материалы

- тест (Приложение 2)
- таблицы для фиксации результатов (Приложение 2).

### **Методические рекомендации**

При обучении детей используются методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста, совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Особенности проведения занятий в разных возрастных группах описаны в Приложении 3. Рекомендации по организации воспитательной работы в объединении «Футбол» описаны в Приложении 4.

### **Список источников**

Литература для педагога

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

- 6.** Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
- 7.** Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
- 8.** Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
- 9.** Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
- 10.** Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
- 11.** Чирва Б., Голомазов С.В. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
- 12.** Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
- 13.** Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.
- 14.** Мини-футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. – М.: Советский Спорт, 2010.

## Календарный учебный график 1 года обучения

месяц	сентябрь							октябрь										
Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Темы разделов																		
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретические основы</b>																		
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																	
Развитие футбола в России и за рубежом	+																	
Влияние физических упражнений на организм		+																
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви			+															
Режим и питание спортсмена			+															
Первая медицинская помощь				+														
Закаливание				+														
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>																		
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц	+	+																
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости			+		+		+		+		+		+		+		+	+
Упражнения на развитие выносливости				+		+		+		+		+		+		+		+
<b>Техническая подготовка</b>																		
Ведение и остановка мяча	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
Удары по мячу ногой и головой		+	+			+	+			+	+				+			+
Финты, обманные движения, отбор мяча					+			+				+	+			+	+	
Техника игры вратаря		+	+		+	+	+	+		+	+				+			+
<b>Тактическая подготовка</b>																		
Тактика нападения					+				+				+				+	
Тактика защиты				+				+				+				+		
Тактика вратаря			+				+				+				+			
<b>Учебные игры. Анализ игр</b>				+					+					+				
<b>Соревнования</b>																		
<b>Контроль и самоконтроль</b>				+														
<b>Психологическая подготовка</b>				+														

<b>футболиста</b>																		
<b>Инструкторская и судейская практика</b>				+					+					+				
<b>Итоговая диагностика</b>	+	+																

месяц	октябрь			ноябрь													декабрь		
Номер занятия	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Темы разделов																			
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Теоретические основы																			
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																		
Развитие футбола в России и за рубежом	+																		
Влияние физических упражнений на организм		+																	
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																	
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви																			
Режим и питание спортсмена																			
Первая медицинская помощь																			
Закаливание																			
Общая физическая подготовка (ОФП)																			
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц																			
Специальная физическая подготовка (СФП)																			
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости	+				+		+		+		+		+		+		+		
Упражнения на развитие выносливости		+				+		+		+		+		+		+		+	
Техническая подготовка																			
Ведение и остановка мяча	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	
Удары по мячу ногой и головой	+	+				+	+			+	+				+			+	
Финты, обманные движения, отбор мяча	+				+			+				+	+	+		+	+		
Техника игры вратаря	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	
Тактическая подготовка																			
Тактика нападения					+				+				+				+		
Тактика защиты								+				+				+			
Тактика вратаря							+				+				+			+	
Учебные игры. Анализ игр						+					+			+		+			



<b>Соревнования</b>			+	+														
<b>Контроль и самоконтроль</b>																		
<b>Психологическая подготовка футболиста</b>																		
<b>Инструкторская и судейская практика</b>			+	+							+					+		
<b>Итоговая диагностика</b>																		

месяц	декабрь												январь							
Номер занятия	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54		
Темы разделов																				
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретические основы																				
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																			
Развитие футбола в России и за рубежом	+																			
Влияние физических упражнений на организм		+																		
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																		
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви			+																	
Режим и питание спортсмена			+																	
Первая медицинская помощь				+																
Закаливание				+																
Общая физическая подготовка (ОФП)																				
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц		+		+		+		+								+		+		
Специальная физическая подготовка (СФП)																				
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости																				
Упражнения на развитие выносливости	+		+		+		+		+						+		+			
Техническая подготовка																				
Ведение и остановка мяча	+	+	+		+	+	+	+							+	+	+	+		
Удары по мячу ногой и головой		+	+			+	+								+			+		
Финты, обманные движения, отбор мяча					+			+								+	+			
Техника игры вратаря		+	+			+	+								+			+		
Тактическая подготовка																				
Тактика нападения					+				+								+			
Тактика защиты				+				+								+				

Тактика вратаря			+				+								+			+
Учебные игры. Анализ игр				+				+										
Соревнования										+	+	+	+	+				
Контроль и самоконтроль				+														
Психологическая подготовка футболиста				+														
Инструкторская и судейская практика				+				+		+	+	+	+	+				
Итоговая диагностика																		

месяц	январь						февраль											
Номер занятия	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Темы разделов																		
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретические основы</b>																		
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																	
Развитие футбола в России и за рубежом	+																	
Влияние физических упражнений на организм		+																
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви			+															
Режим и питание спортсмена			+															
Первая медицинская помощь				+														
Закаливание				+														
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>																		
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц	+			+			+			+			+			+		
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости		+			+			+			+			+			+	+
Упражнения на развитие выносливости			+			+			+			+						+
<b>Техническая подготовка</b>																		
Ведение и остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+
Удары по мячу ногой и головой		+	+			+	+			+	+		+	+		+		+
Финты, обманные движения, отбор мяча	+	+			+	+		+	+			+	+			+	+	
Техника игры вратаря		+	+			+	+			+	+							+
<b>Тактическая подготовка</b>																		

Тактика нападения					+				+			+		+		+		
Тактика защиты				+				+			+		+				+	
Тактика вратаря			+				+			+		+						+
Учебные игры. Анализ игр	+					+					+							
Соревнования															+			
Контроль и самоконтроль				+														
Психологическая подготовка футболиста				+														
Инструкторская и судейская практика															+			
Итоговая диагностика																		

месяц	март														апрель				
Номер занятия	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
Темы разделов																			
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Теоретические основы																			
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																		
Развитие футбола в России и за рубежом	+																		
Влияние физических упражнений на организм		+																	
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																	
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви			+																
Режим и питание спортсмена			+																
Первая медицинская помощь				+															
Закаливание				+															
Общая физическая подготовка (ОФП)																			
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц	+					+			+							+		+	
Специальная физическая подготовка (СФП)																			
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости		+	+	+	+		+	+		+					+	+	+	+	
Упражнения на развитие выносливости																			
Техническая подготовка																			
Ведение и остановка мяча	+	+	+		+	+	+	+	+	+				+	+		+	+	
Удары по мячу ногой и головой		+	+			+	+			+				+	+			+	
Финты, обманные движения, отбор мяча	+	+			+			+						+			+		

Техника игры вратаря		+	+			+	+			+					+			+
<b>Тактическая подготовка</b>																		
Тактика нападения					+				+							+		
Тактика защиты				+				+									+	
Тактика вратаря			+				+			+					+			+
<b>Учебные игры. Анализ игр</b>	+					+										+		
<b>Соревнования</b>											+	+	+					
<b>Контроль и самоконтроль</b>				+														
<b>Психологическая подготовка футболиста</b>				+														
<b>Инструкторская и судейская практика</b>											+	+	+					
<b>Итоговая диагностика</b>																		

месяц	апрель									май									
Номер занятия	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	
Темы разделов																			
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Теоретические основы																			
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																		
Развитие футбола в России и за рубежом	+																		
Влияние физических упражнений на организм		+																	
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																	
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви			+																
Режим и питание спортсмена			+																
Первая медицинская помощь				+															
Закаливание				+															
Общая физическая подготовка (ОФП)																			
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц		+		+		+		+		+		+		+		+			
Специальная физическая подготовка (СФП)																			
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости																			
Упражнения на развитие выносливости	+		+		+		+		+				+		+		+		
Техническая подготовка																			
Ведение и остановка мяча	+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+		
Удары по мячу ногой и		+	+			+	+			+			+		+				

головой																		
Финты, обманные движения, отбор мяча	+				+			+				+		+		+	+	
Техника игры вратаря		+	+			+	+			+					+			
<b>Тактическая подготовка</b>																		
Тактика нападения					+				+			+				+		
Тактика защиты				+				+									+	
Тактика вратаря			+				+			+								+
<b>Учебные игры. Анализ игр</b>				+				+				+				+		
<b>Соревнования</b>												+						
<b>Контроль и самоконтроль</b>				+														
<b>Психологическая подготовка футболиста</b>				+														
<b>Воспитательные мероприятия</b>								+			+							
<b>Инструкторская и судейская практика</b>				+				+			+							+
<b>Итоговая диагностика</b>																		+

### Календарный учебный график 2 года обучения

месяц	сентябрь							октябрь										
Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Темы разделов																		
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретические основы</b>																		
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																	
Развитие футбола в России и за рубежом	+																	
Влияние физических упражнений на организм		+																
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви			+															
Режим и питание спортсмена			+															
Первая медицинская помощь				+														
Закаливание				+														
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>																		
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц	+	+																
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
Упражнения на развитие быстроты, на развитие			+		+		+		+		+		+		+		+	+

ловкости																		
Упражнения на развитие выносливости				+		+		+		+		+		+		+		+
<b>Техническая подготовка</b>																		
Ведение и остановка мяча	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
Удары по мячу ногой и головой		+	+			+	+			+	+				+			+
Финты, обманные движения, отбор мяча					+			+				+	+			+	+	
Техника игры вратаря		+	+		+	+	+	+		+	+				+			+
<b>Тактическая подготовка</b>																		
Тактика нападения					+				+				+				+	
Тактика защиты				+				+				+				+		
Тактика вратаря			+				+				+				+			
<b>Учебные игры. Анализ игр</b>				+					+					+				
<b>Соревнования</b>																		
<b>Контроль и самоконтроль</b>				+														
<b>Психологическая подготовка футболиста</b>				+														
<b>Инструкторская и судейская практика</b>				+					+					+				
<b>Итоговая диагностика</b>	+	+																

месяц	октябрь			ноябрь													декабрь		
Номер занятия	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Темы разделов																			
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Теоретические основы																			
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																		
Развитие футбола в России и за рубежом	+																		
Влияние физических упражнений на организм		+																	
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																	
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви																			
Режим и питание спортсмена																			
Первая медицинская помощь																			
Закаливание																			
Общая физическая подготовка (ОФП)																			
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц																			
Специальная физическая																			

<b>подготовка (СФП)</b>																		
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости	+				+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения на развитие выносливости		+				+		+		+		+		+		+		+
<b>Техническая подготовка</b>																		
Ведение и остановка мяча	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
Удары по мячу ногой и головой	+	+				+	+		+	+	+				+			+
Финты, обманные движения, отбор мяча	+				+			+				+	+	+		+	+	
Техника игры вратаря	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+
<b>Тактическая подготовка</b>																		
Тактика нападения					+				+				+				+	
Тактика защиты								+				+				+		
Тактика вратаря							+				+				+			+
<b>Учебные игры. Анализ игр</b>						+					+			+		+		
<b>Соревнования</b>			+	+														
<b>Контроль и самоконтроль</b>																		
<b>Психологическая подготовка футболиста</b>																		
<b>Инструкторская и судейская практика</b>			+	+							+					+		
<b>Итоговая диагностика</b>																		

месяц	декабрь												январь							
Номер занятия	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54		
Темы разделов																				
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретические основы																				
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																			
Развитие футбола в России и за рубежом	+																			
Влияние физических упражнений на организм		+																		
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																		
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви			+																	
Режим и питание спортсмена			+																	
Первая медицинская помощь				+																
Закаливание				+																
Общая физическая подготовка (ОФП)																				
ОРУ без предметов и с		+		+		+		+								+		+		

предметами на различные группы мышц																		
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости																		
Упражнения на развитие выносливости	+		+		+		+		+						+		+	
<b>Техническая подготовка</b>																		
Ведение и остановка мяча	+	+	+		+	+	+	+							+	+	+	+
Удары по мячу ногой и головой		+	+			+	+								+			+
Финты, обманные движения, отбор мяча					+			+								+	+	
Техника игры вратаря		+	+			+	+								+			+
<b>Тактическая подготовка</b>																		
Тактика нападения					+				+								+	
Тактика защиты				+				+								+		
Тактика вратаря			+				+								+			+
<b>Учебные игры. Анализ игр</b>				+				+										
<b>Соревнования</b>										+	+	+	+	+				
<b>Контроль и самоконтроль</b>				+														
<b>Психологическая подготовка футболиста</b>				+														
<b>Инструкторская и судейская практика</b>				+				+		+	+	+	+	+				
<b>Итоговая диагностика</b>																		

месяц	январь						февраль											
Номер занятия	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Темы разделов																		
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретические основы</b>																		
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																	
Развитие футбола в России и за рубежом	+																	
Влияние физических упражнений на организм		+																
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви			+															
Режим и питание спортсмена			+															
Первая медицинская помощь				+														
Закаливание				+														



<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>																		
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц	+			+			+			+			+			+		
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости		+			+			+			+			+			+	+
Упражнения на развитие выносливости			+			+			+			+						+
<b>Техническая подготовка</b>																		
Ведение и остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+
Удары по мячу ногой и головой		+	+			+	+			+	+		+	+		+		+
Финты, обманные движения, отбор мяча	+	+			+	+		+	+			+	+			+	+	
Техника игры вратаря		+	+			+	+			+	+							+
<b>Тактическая подготовка</b>																		
Тактика нападения					+				+			+		+		+		
Тактика защиты				+				+			+		+				+	
Тактика вратаря			+				+			+		+						+
<b>Учебные игры. Анализ игр</b>	+					+					+							
<b>Соревнования</b>																+		
<b>Контроль и самоконтроль</b>				+														
<b>Психологическая подготовка футболиста</b>				+														
<b>Инструкторская и судейская практика</b>																+		
<b>Итоговая диагностика</b>																		

месяц	март														апрель				
Номер занятия	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
Темы разделов																			
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Теоретические основы</b>																			
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																		
Развитие футбола в России и за рубежом	+																		
Влияние физических упражнений на организм		+																	
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																	
Гигиенические требования к спортивной форме, обуви			+																
Режим и питание спортсмена			+																

Первая медицинская помощь				+														
Закаливание				+														
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>																		
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц	+					+			+							+		+
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости		+	+	+	+		+	+		+						+	+	+
Упражнения на развитие выносливости																		
<b>Техническая подготовка</b>																		
Ведение и остановка мяча	+	+	+		+	+	+	+	+	+				+	+		+	+
Удары по мячу ногой и головой		+	+			+	+			+				+	+			+
Финты, обманные движения, отбор мяча	+	+			+			+						+			+	
Техника игры вратаря		+	+			+	+			+					+			+
<b>Тактическая подготовка</b>																		
Тактика нападения					+				+							+		
Тактика защиты				+				+									+	
Тактика вратаря			+				+			+					+			+
<b>Учебные игры. Анализ игр</b>	+					+										+		
<b>Соревнования</b>											+	+	+					
<b>Контроль и самоконтроль</b>				+														
<b>Психологическая подготовка футболиста</b>				+														
<b>Инструкторская и судейская практика</b>											+	+	+					
<b>Итоговая диагностика</b>																		

месяц	апрель								май									
Номер занятия	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Темы разделов																		
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретические основы</b>																		
Физкультура и спорт в жизни каждого человека	+																	
Развитие футбола в России и за рубежом	+																	
Влияние физических упражнений на организм		+																
Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье		+																
Гигиенические требования к			+															

спортивной форме, обуви																	
Режим и питание спортсмена			+														
Первая медицинская помощь				+													
Закаливание				+													
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>																	
ОРУ без предметов и с предметами на различные группы мышц		+		+		+		+		+	+			+		+	
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																	
Упражнения на развитие быстроты, на развитие ловкости																	
Упражнения на развитие выносливости	+		+		+		+		+				+		+		+
<b>Техническая подготовка</b>																	
Ведение и остановка мяча	+	+	+		+	+	+	+		+	+		+	+	+	+	+
Удары по мячу ногой и головой		+	+			+	+			+	+		+		+		
Финты, обманные движения, отбор мяча	+				+			+						+		+	+
Техника игры вратаря		+	+			+	+			+	+				+		
<b>Тактическая подготовка</b>																	
Тактика нападения					+				+							+	
Тактика защиты				+				+									+
Тактика вратаря			+				+			+	+						+
<b>Учебные игры. Анализ игр</b>				+				+								+	
<b>Соревнования</b>												+					
<b>Контроль и самоконтроль</b>				+													
<b>Психологическая подготовка футболиста</b>				+													
<b>Воспитательные мероприятия</b>							+			+							
<b>Инструкторская и судейская практика</b>				+				+			+	+					+
<b>Итоговая диагностика</b>																	+

Приложение 2.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м.

2. Бег 300 м.
3. Челночный бег 30 м. (3x10 м.)
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в высоту с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

### **Специальная физическая подготовка**

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

### **Для полевых игроков по технической подготовке:**

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты 12 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 17 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

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

### **Для вратарей по технической подготовке**

1. Ловля подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка

определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

**Примечания:**

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в обуви без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП**

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
<b>Общая физическая подготовка</b>						
1. Бег 30 м (сек)	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,3
2. Бег 300 м (сек)	-	50,0	48	45	42	40
3. Челночный бег 30 м.(3x10 м.)	-	9,3	9,1	8,9	8,5	
4. Прыжок в длину с места (см)	190	195	205	220	235	240
5. Прыжок в высоту с места (см)	46	50	53	56	58	
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,5	5,5	5,4	5,3	5,2	4,8
2. Бег 5x30 с ведением мяча	-	-	30,0	28,0	27,0	26,0
<b>Техническая подготовка (для полевых игроков)</b>						
3. Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	-	8	6	7	8	6
4. Вед. мяча, обвод. стоек и удар по воротам.	-	-	10,0	9,5	9,0	8,7
5. Жонглирование мячом (кол-во раз)		12	18	25	32	
<b>Техническая подготовка (для вратарей)</b>						
6. Удары по мячу ногой с рук на			30	34	38	40

дальность						
7. Ловля подвешенного мяча в прыжке(см)			<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>58</b>
8. Бросок мяча на дальность (м)			<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>30</b>

### Приложение 3

#### Особенности проведения занятий в разных возрастных группах

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, копирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8 - 11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8 - 11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х 11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3Х3, 4х4, 5Х5 на малых игровых площадках (30 - 50 м и 20 - 30 м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8 - 11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Начальное обучение подростков 12 - 15 лет и юношей 16 - 17 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их не обычно, не стандартно: один за счет быстроты, другой - за счет ловкости, третий - за счет силы. Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинство и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

Обучение и закрепление технико-тактических приемов у подростков и юношей, имеющих навыки владения мячом, следует проводить при помощи более сложных упражнений по сравнению с футболистами 8 - 9 и 10 - 11 лет. Необходимо помнить, что юный футболист пришел в ДЮСШ для дальнейшего совершенствования. Поэтому подбираемые для него упражнения должны быть, с одной стороны, доступны, а с другой стороны, следует требовать от него определенного напряжения для их освоения. В противном случае у футболистов падает интерес к занятиям.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

Для детей 11 - 12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В связи с тем, что в возрасте 10 - 12 лет значительное повышение скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10 - 12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются также циклические виды спорта, плавание, лыжи и т. д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуются применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается.

Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12 - 14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8 - 10 раз по 10 - 15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2 - 3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2 - 3,5 км; повторный бег на отрезках 30 - 40 - 50 м с короткими



интервалами отдыха (15 - 30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30 - 40 сек с частотой пульса 160 - 170 уд/мин, число повторений в серии – 4 - 6, число серий – 2 - 3 с интервалом отдыха 1,5 - 2,5 мин).

В старших группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т. д.). Вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т. д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Приложение 4

### **Организация воспитательной работы в объединении «Футбол»**

Высокие требования к учебе и спорту, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, — все эти факторы требуют своевременного психического восстановления ребенка. Педагог наряду с процессом обучения должен уделять достаточное время для воспитания учащихся. Организация целенаправленной и систематической воспитательной работы в объединении очень важна. Она окажет благотворное влияние на развитие личностных качеств детей и на дальнейший жизненный путь юных футболистов,

**Планирование воспитательной работы.** Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы по этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонично развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются комплексные формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и учащихся, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в период соревнований у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления,

порожденные скукой, — карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на соревнования необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед.

Активная и творческая совместная деятельность педагогов, учащихся и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы по подготовке футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075073

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026