

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г.Пучеж»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Протокол от «15» мая 2022 г.

№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

 - Смыслова И.Н.

Приказ № 47 от «31» мая 2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4-8 лет

Возраст учащихся: 7-17 лет

Автор/разработчик: Клипов Сергей

Валентинович, педагог дополнительного  
образования

г. Пучеж

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	8
2.1. Учебный план.....	8
2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	11
2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	19
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ.....	25
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

(далее – дополнительная программа) для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) является адаптированной и составлена с учётом особенностей организации занятий и режима образовательного процесса в МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж» (далее - Учреждение).

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей, в том числе в сфере физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №467 от 3 сентября 2019 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №533 от 30 сентября 2020 года;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации №678-р от 31 марта 2022 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Учреждения;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и календарном учебном графике педагогов Учреждения.

**Направленность** программы - физкультурно-спортивная. По своему содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются

общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы игры в мини-футбол и футбол.

**Актуальность** дополнительной программы заключается в том, что позволяет решать задачи дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта с соблюдением новых правил СанПин 2.4.4.3648-20, а также на фоне реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее – ВФСК ГТО) на территории Пучежского муниципального района.

За последние годы в России обострилась проблема состояния здоровья населения, увеличилось число граждан, злоупотребляющих алкоголем и наркотическими средствами, наблюдается рост детской и подростковой преступности. Спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума.

Дополнительная программа «Футбол» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

**Характеристика, отличительные особенности программы.** Одна из особенностей программы по футболу (с элементами мини-футбола) состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств; формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Ещё одна особенность 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 ребенка посредством игры в мини-футбол и футбол.

Специфика организации обучения по дополнительной программе заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по разделам спортивной подготовки: физической, технической, тактической, теоретической по уровням обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Данная программа предполагает освоение по **трём уровням**:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых элементов игры в мини-футбол;
- базовый уровень – освоение основных элементов игры в мини-футбол и освоение базовых элементов игры в футбол;
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства игры в мини-футбол и футбол.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять учащимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому учащемуся обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными понятиями в мини-футболе, а также изучение базовых элементов игры в мини-футбол, развитие физических качеств (физическая подготовка) и мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается изучение основных элементов игры в мини-футбол и футбол.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение и совершенствование игры в мини-футбол и футбол.

**Цель дополнительной программы** - нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе обучения в Детско-юношеском центре.

Выполнение рабочей программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных **задач**:

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в футбол и мини-футбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии мини-футбола и футбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков игры в мини-футбол и футбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития;

- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Минимальный возраст зачисление детей в группу - 7 лет. Количество занятий в неделю - три. Продолжительность занятия – 1-2 часа. Минимальная наполняемость СОГ - 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 4-8 лет в зависимости от выбранного уровня обучения. По окончании учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

В условиях Учреждения используется следующее разделение спортивно-оздоровительных групп (СОГ):

Стартовый уровень:

- 1-я возрастная группа 7-9 лет (СОГ-1);

Базовый уровень:

- 2-я возрастная группа 8-10 лет (СОГ-2);
- 3-я возрастная группа 9-12 лет (СОГ-3);

Продвинутый уровень:

- 4-я возрастная группа 11-14 лет (СОГ-4);
- 5-я возрастная группа 15-17 лет (СОГ-5).

Такое разделение позволяет учащимся не только усваивать в срок программный материал одной конкретной возрастной категории, но и расширять его при переходе из одной возрастной группы в другую.

*Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы*

Возрастная группа и уровень обучения	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость группы	Количество часов	
			в неделю	в год
СОГ-1 (стартовый уровень)	7-9	15	4	172
СОГ-2 (базовый уровень)	8-10	15	4	172
СОГ-3 (базовый уровень)	9-12	15	6	258
СОГ-4 (продвинутый уровень)	11-14	15	6	258
СОГ-5 (продвинутый уровень)	15-17	15	6	258

***Ожидаемые результаты.*** Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;

- овладеть элементарной техникой и тактикой основных элементов мини-футбола и футбола;

- самостоятельно участвовать в соревнованиях внутриучрежденческого и муниципального уровня.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 2.1. Учебный план

Учебный план включает в себя распределение учебных часов на освоение программного материала по разделам спортивной подготовки (теоретической, физической, технической, тактической и др.), участие в соревнованиях, проведение восстановительных мероприятий и контрольно-тестовых испытаний.

Примерные учебные планы на 43 недели учебно-тренировочных занятий (в часах) представлены в таблицах (см. ниже).

### *Стартовый уровень (1 год обучения)*

#### *МИНИ-ФУТБОЛ (4 часа в неделю)*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	45	-	45	-
3	Специальная физическая подготовка	39	-	39	-
4	Техническая подготовка	30	4	26	-
5	Тактическая подготовка	20	2	18	-
6	Игровая подготовка	30	-	30	-
7	Контрольные испытания	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>172</b>	<b>10</b>	<b>162</b>	

### *Базовый уровень (1-2 года обучения)*



**МИНИ-ФУТБОЛ (4 часа в неделю)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	36	-	36	-
3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	-
4	Техническая подготовка	38	4	34	Зачёт
5	Тактическая подготовка	22	2	20	Зачёт
6	Игровая подготовка	30	-	30	-
7	Контрольные испытания	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
8	Участие в соревнованиях	8	-	8	Участие в соревнованиях
<b>ИТОГО</b>		<b>172</b>	<b>10</b>	<b>162</b>	

**Базовый уровень (3-4 года обучения)**

**МИНИ-ФУТБОЛ (6 часов в неделю)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	42	-	42	-
3	Специальная физическая подготовка	54	-	54	-
4	Техническая подготовка	40	5	35	Зачёт
5	Тактическая подготовка	28	3	25	Зачёт
6	Игровая подготовка	30	-	30	-
7	Контрольные испытания	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
8	Восстановительные мероприятия	46	2	44	-
9	Участие в соревнованиях	12	-	8	Участие в соревнованиях
<b>ИТОГО</b>		<b>258</b>	<b>12</b>	<b>246</b>	

**Продвинутый уровень (5-6 года обучения)**

**ФУТБОЛ (6 часов в неделю)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	32	-	32	-
3	Специальная физическая подготовка	50	-	50	-
4	Техническая подготовка	46	6	40	Зачёт
5	Тактическая подготовка	30	4	26	Зачёт
6	Игровая подготовка	36	-	36	-
7	Инструкторско-судейская практика	в процессе тренировки			-
8	Контрольные испытания	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
9	Восстановительные мероприятия	46	2	44	-
10	Участие в соревнованиях	12	-	12	Участие в соревнованиях
<b>ИТОГО</b>		<b>258</b>	<b>14</b>	<b>244</b>	

**Продвинутый уровень (7-8 года обучения)**

**ФУТБОЛ (6 часов в неделю)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	22	-	22	-
3	Специальная физическая подготовка	50	-	50	-
4	Техническая подготовка	46	6	40	Зачёт
5	Тактическая подготовка	32	4	28	Зачёт
6	Игровая подготовка	40	-	40	-
7	Инструкторско-судейская практика	в процессе тренировки			-
8	Контрольные испытания	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
9	Восстановительные мероприятия	50	2	48	-
10	Участие в соревнованиях	12	-	12	Участие в соревнованиях
<b>ИТОГО</b>		<b>258</b>	<b>14</b>	<b>244</b>	

**2.2. Программный материал для практических занятий**

## Учебный материал для всех возрастных групп.

### 2.2.1. Теоретическая подготовка:

- Физическая культура и спорт в России.
- Футбол в России и за рубежом. Мини-футбол.
- Гигиенические знания и навыки.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Влияние физических упражнений.
- Физиологические основы спортивной тренировки.
- Основы спортивной техники и тактики игры в мини-футбол и футбол.
- Основы общей и специальной физической подготовки.
- Основы психологической подготовки.
- Правила игры в мини-футбол и в футбол. Инструкторская и судейская практика.

### 2.2.2. Общая физическая подготовка:

- *Строевые упражнения.* Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
- *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- *Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. Упражнения с

отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2–4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- *Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

- *Акробатические упражнения.* Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

- *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

### 2.2.3. Специальная физическая подготовка:

- *Упражнения для развития силы.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, мешочки с песком 3–5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многokратное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

- *Упражнения для развития быстроты.* Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10–20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

- *Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90–180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

- *Упражнения для развития специальной выносливости.* Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей юношеской группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3–10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

- *Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.* Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

#### 2.2.4. Техническая подготовка:

##### **СОГ-1 и СОГ-2 (7-10 лет)**

- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.
- Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.
- Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.
- Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.
- Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.
- Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.
- Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
- Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **СОГ-3 и СОГ-4 (11-14 лет)**

- Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами).
- Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.
- Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.
- Удары на точность.
- Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 00° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. 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 движения с последующим ударом или рывком.

- Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.
- Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.
- Отбор мяча. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.
- Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2–3 м).
- Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.
- Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.
- Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.
- Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.
- Выбивание мяча с рук и с полудета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

#### **СОГ-5 (15-17 лет)**

- Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.
- Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением.
- Удары на точность, силу и дальность.



- Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении.
- Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку.
- Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи).
- Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать).
- Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.
- Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега.
- Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.
- Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

#### 2.2.5. Тактическая подготовка:

##### **СОГ-1 и СОГ-2 (7-10 лет)**

- **Тактические действия полевых игроков.** Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.
- **Тактика вратаря.** Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

##### **СОГ-3 и СОГ-4 (11-14 лет)**

- Выполнение тактических действий на своем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе. В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.
- 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. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.
- Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

#### **СОГ-5 (15-17 лет)**

- Совершенствование игры по избранной тактической системе. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за, счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.
- Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки.
- Инструкторская и судейская практика.

### **2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (организационно-педагогические условия)**

Основными *формами организации деятельности* учащихся являются: групповые занятия, участие в соревнованиях и контрольных тренировках, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Методы и приемы проведения занятий: словесные (рассказ, объяснения, указания), наглядные (показ, демонстрация иллюстраций) и практические (разучивание упражнения, самостоятельное выполнение, игры и соревнования).

На спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки зачисляются дети 7-17-летнего возраста, желающие заниматься футболом независимо от их одарённости, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технико-тактической подготовке и участие в соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика.** Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится с 14-17- летними учащимися. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Каждый учащийся должен научиться правильно выполнять упражнения, уметь рассказать о них и знать последовательность их применения, а также проводить соревнования, в том числе участвовать в судействе, в группе, в общеобразовательных школах и Детско-юношеском центре.

#### **Контрольные испытания.**

1. Бег на 30, 60, 500, 1000 м, прыжок в длину с места выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с мячом выполняется с высокого старта (мяч на линии старта); ведение осуществляется любым способом; на дистанции делается не менее трех касаний мяча, не считая остановки за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется правой и левой ногой (по неподвижному мячу) с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой дается по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом выполняется ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром (даются три попытки).
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (учащиеся 11–14 лет с расстояния 11 м). Мячом необходимо попасть в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см, обозначенный лентами или стойками. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам выполняется от линии старта (20 м от линии штрафной площади) следующим образом: ведение по прямой, обводка «змейкой» 4 стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м еще 3 стойки) и, не доходя до 11-метровой отметки, удар по воротам. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Упражнение не засчитывается, если мяч не забит в ворота. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча руками на дальность выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег – не более четырех шагов. Если мяч упал за пределами коридора, результат не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

**Восстановительные мероприятия.** Основной целью восстановительных мероприятий является сохранение работоспособности учащихся. Восстановительные мероприятия могут проводиться в двух направлениях:

- профилактика утомляемости и травматизма;
- собственно восстановление.

В плане профилактики утомляемости восстановительные мероприятия следует направлять на предупреждение острых признаков утомления и переутомления, обеспечение переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, а в плане профилактики травматизма – на предупреждение возможных травм.

В плане восстановления (реабилитации) упор делается непосредственно на восстановление утраченной работоспособности как после возникшего утомления (или переутомления), так и после полученных травм.

Как в профилактических целях, так и в восстановительных, используются следующие восстановительные средства:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся все те средства и методы, восстановление работоспособности учащихся посредством которых достигается через изменение структуры и содержания педагогической деятельности, в том числе структуры и содержания учебно-тренировочного процесса. Такими средствами и методами являются:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности занимающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Одной из основных предпосылок для применения педагогических средств восстановления является частое появление у обучающихся острых признаков утомления или переутомления или их частая подверженность к травмам как показатель нерационально организованной исходной структуры учебно-тренировочного процесса или как признак нерационально распределённых нагрузок физических упражнений.

*Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия*

№ пп	Признак	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое)	Резкое переутомление (острое 2 степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное: 38-46 в мин. на равнине	Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное
4	Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, отставание на марше	Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения
5	Общий вид	Обычный	Нарушение осанки, апатия	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки

*Психологические* средства восстановления направлены на снятие нервно-психической напряженности и утомления в трудные периоды тренировки, а также в период соревнований и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации и пр. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

*Медико-биологические* средства восстановления, которые включают в себя рациональное питание, витаминизацию, различные виды массажа, водные процедуры и др., не используются по причине отсутствия в Учреждении соответствующих условий для их применения (наличие медицинского кабинета, кабинета для массажа, душевых для учащихся, ванн, саун и т.п.). Несмотря на это, во время теоретической подготовки учащимся даются сведения об этой группе средств восстановления, о пользе и способах их применения, а также предусматривается организация и проведение учебно-тренировочных занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (игры на футбольном поле или стадионе).

При планировании восстановительных мероприятий следует иметь в виду, что эффективность одних и тех же процедур при многократном использовании значительно снижается, поэтому рекомендуется чередовать их таким образом, чтобы они повторялись в недельном цикле не менее двух-трех раз. Восстановительные мероприятия проводятся главным образом в двух случаях: в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности к следующей схватке, дню соревнований в повседневном учебно-тренировочном процессе,

как для совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), так и для повышения эффективности тренировочной работы.

**Воспитательная работа.** Согласно принятой концепции воспитательной деятельности Детско-юношеского центра, воспитательная работа каждого педагога дополнительного образования базируется на следующих основных принципах:

1. Развитие личности учащегося осуществляется через *формирование способностей* (умений и навыков) как двигательных, так и интеллектуальных с учётом психологических и физиологических особенностей его организма, а также специфики выбранного им вида спорта. Отсюда следует, что педагог проводит воспитательную работу, в основном, во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно – на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. К двигательным способностям относятся все те двигательные умения и навыки, которые требуются каждому учащемуся по образовательной программе. К интеллектуальным – относятся не только умения использовать двигательную технику и тактику в ситуациях двигательно-испытательного характера, но и умения вести себя адекватно в данных ситуациях без нарушения норм этики и нравственности.

2. Формирование способностей осуществляется на фоне *социального и семейного благополучия*, что предполагает недопущение случаев, когда воспитание учащегося происходит в неблагоприятных условиях, при которых формирование его личности идёт на дефектной основе. С этой целью рассматриваются различные варианты и формы сотрудничества с общественностью и родителями в форме их участия в работе органов самоуправления Детско-юношеским центром, в совместных культурно-массовых мероприятиях с детьми, в обучении и воспитании детей совместно с их педагогом.

На протяжении многолетней подготовки педагог формирует у занимающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), аккуратность, трудолюбие.

В Учреждении широко используются многообразные воспитательные средства и мероприятия.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- дружный коллектив;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;

- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

#### Воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступивших в Учреждение;
- встречи с выпускниками разных лет;
- проведение тематических бесед и праздников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учёбы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у юных футболистов понятий об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. В соревнованиях отражается не только уровень общего и физического развития, но и уровень его сознания и самосознания. Перед соревнованиями необходимо настраивать футболистов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время учебных занятий и соревнований, педагог может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

- спортивная форма и обувь у каждого занимающегося;
- ворота для мини-футбола;
- мячи мини-футбольные;
- мячи футбольные;
- фишки;
- инвентарь для физической подготовки (маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамьи, скакалки, турники);
- инвентарь для спортивных игр (мячи баскетбольные, волейбольные, баскетбольные щиты, волейбольная сетка);
- спортивный зал;
- стадион (с беговой дорожкой).



### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ

Для оценки уровня освоения содержания дополнительной программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технико-тактической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год – в сентябре в апреле.

Тестирование по физической подготовке может включать в себя выполнение упражнений, входящих в состав испытаний соответствующих ступеней ВФСК ГТО. Испытания по физической и технико-тактической подготовке даются ниже.

#### *Контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке*

№	Нормативы	Возраст (лет)			
		7-10	11-12	13-14	15-17
1	Бег 30 м (с)	5,7	5,3		
2	Бег 60 м (с)		10,0	9,6	8,9
3	Бег 500 м (мин, с)			1.45	1.40
4	Бег 1000 м (мин, с)				3.35
5	Прыжок в длину с места	125	140	165	200
6	Бег на 30 м с мячом (с)	-	7,0	6,2	5,7
7	Удары по мячу ногой на дальность (м)	20	30	40	50
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	8	15	25	45
9	Удары по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	6	8	10
10	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	-	9,0	8,6	7,1
11	Бросок мяча руками на дальность (м)	8	10	15	18

#### IV. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Годик М.А., Бороздов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М., 2011.
2. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. – СПб: «Питер», 2010.
3. Качани Я., Горский Л. Тренировка футболистов. – Братислава, 1984.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. - М.: «Просвещение», 2011.
5. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). – М.: «Олимпия, Человек», 2007.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). – М.: «Олимпия, Человек», 2008.
7. Кук Ш. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М.: «АСТ», 2009.
8. Кук Ш. Упражнения для юных футболистов. – М.: «АСТ», 2007.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., 2010.
10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М., 2007.
11. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. М., 2008.
12. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. – М.: «ТВТ Дивизион», 2006.
13. Швыков И.А. Спорт в школе – футбол. – М., 2002.