

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом МБУ ДО ЦВР  
Протокол № 3 от 14.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ЦВР  
И.Е. Курышева  
Приказ № 90 от 14.08.2025г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Футбол»**

*Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7 – 11 лет  
Срок реализации: 1 год*

Автор-составитель: Морозов А.Ш.  
педагог дополнительного образования

г. Судогда  
2024 г.

## **Оглавление**

### **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка .....4

1.1 Нормативно-правовое обеспечение программы.....4

1.2 Направление, актуальность, педагогическая целесообразность, новизна, отличительная особенность, возрастные  
особенности.....4

1.3 Цель и задачи.....5

1.4 Возраст детей, продолжительность программы.....6

1.5 Ожидаемые результаты.....6

2. Учебный план.....7

3. Содержание курса.....7

### **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

1. Календарный учебный график.....17

2 Механизм оценки полученных знаний, формы подведения итогов  
реализации дополнительной образовательной программы...17

3. Методическое обеспечение программы.....18

4. Библиография (для педагога, детей).....20

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

#### Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность** Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы

техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности по футболу заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

**Отличительная особенность.** Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья и закаливание организма детей младшего школьного возраста, посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями футболом.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- изучение основ техники и тактики игры в футбол;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма

- человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта.

*Развивающие:*

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Возрастной диапазон освоения программы:** 7 – 11 лет

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Наполняемость группы** – 10 -12 человек.

**Режим занятий.** Учебные занятия проводятся в группах два раза в неделю по 2 часа. Длительность одного занятия – 40 мин.

**Общий объем реализации программы** –144 часа.

**Особенности набора детей:** набор на обучение по программе - свободный, по желанию ребенка, с разрешения врача (в течение всего периода обучения производиться медицинский контроль) и согласия родителей. Состав группы постоянный.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

**Знать:**

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
4. Освоение основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
5. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;
6. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
7. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

**Уметь:**

1. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой

товарищей;

2. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### Учебный план

№ п./п.	Тема	часы		
		теория	практика	всего
I.	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		1
	История развития Футбола в России и за рубежом	1		1
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1		1
	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1		1
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в футбол, Официальные правила)	1		1
	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		1
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1		1
II.	<b>Практическая подготовка</b>			
1	<b>Общая физическая подготовка</b>		32	32
2	<b>Избранный вид спорта:</b>		73	73
2.1	Овладение основами техники и тактики		29	29
2.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях		4	4
2.3	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры		14	14
2.4	Текущая, промежуточная аттестация		2	2
2.5	Медицинское обследование		2	2
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>		32	32
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	7	137	144

### СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### Теоретическая подготовка

**Место и роль физической культуры и спорта в России.**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

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

### **История развития футбола в России и за рубежом.**

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

### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

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

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

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

### **Влияние физических упражнений на организм.**

#### **Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

### **Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы

розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

### **Техника безопасности при занятиях**

**Футболом** Соблюдение правил техники безопасности. Эти правила подразделяются на три раздела: контроль здоровья обучающихся; правила поведения на занятиях соревнованиях; соблюдение санитарно-гигиенических норм.

#### *Контроль здоровья обучающихся*

При занятиях футболом обучающиеся обязаны на начало учебного года предоставить справку от врача. В справке врач должен указать, что подросток практически здоров и может заниматься футболом. Тренер обязан проверить справку. Обучающиеся проходят медицинский осмотр не менее 1 раза в год. В случае если обучающийся проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупреждён тренером о возможном отстранении от занятий. Тренировки под личную ответственность родителей (законных представителей) не допускаются.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

Персонал и педагог дополнительного образования должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

#### *Правила поведения на занятиях и соревнованиях*

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются инструкциями по технике безопасности для занятий футболом.

Запрещается обучающимся находиться на футбольном поле или в спортивном зале без тренера. Обучающиеся должны быть отмечены в день посещения занятий в журнале.

#### *Соблюдение санитарно-гигиенических норм*

В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний, особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

Санитарно-гигиенические нормы отражены в Санитарно-эпидемиологических правилах и нормах Сан ПиН 2.4.4.3172-14.

### **Систематическое несоблюдение установленных правил может быть основанием для прекращения занятий в школе.**

#### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание,

координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 300 м. до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; метание мяча.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам).

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5,4x10,2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрывгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнение ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками,

кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

<b>Общие</b>	<b>Специальные</b>
<b>Преимущественно развивающие силу:</b> 1. Подтягивание на перекладине. 2. Лазание по канату. 3. Поднимание тяжестей. 4. Метание снарядов. 5. Упражнения с сопротивлением. 6. Борьба.	<b>Преимущественно развивающие силу:</b> 1.Удары по мячу. 2.Толчки туловищем. 3.Отбор мяча ногой. 4.Вбрасывание мяча. Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)
<b>Преимущественно развивающие быстроту:</b> 1. Повторный бег. 2. Переменный бег. 3. Ускорения. 4. Старты. 5. Бег прыжками, семенящий и т. п. 6. Баскетбол. 7. Ручной мяч.	<b>Преимущественно развивающие быстроту:</b> 1.Повторный бег с мячом. 2.Переменный бег с мячом. 3.Ускорения с мячом. 4.Старты с мячом.
<b>Преимущественно развивающие выносливость:</b> 1. Кроссы. 2. Переменный бег. 3. Лыжные вылазки. 4. Гребля. 5. Плавание. 6. Баскетбол. 7. Хоккей.	<b>Преимущественно развивающие выносливость:</b> 1.Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий. 2.Двусторонняя игра с удлинением времени игры. 3.Игровые упражнения большой интенсивности
<b>Преимущественно развивающие ловкость:</b> 1. Акробатика. 2. Гимнастика. 3. Прыжки.	<b>Преимущественно развивающие ловкость:</b> 1.Жонглирование мяча ногами и головой. 2.Доставание головой высоко подвешенного мяча. 3.Ведение мяча головой. 4.Удары по мячу у стенки и сетки. 5.Жонглирование мяча руками (для вратарей). 6.Доставание руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).

### **Техническая и тактическая подготовка**

## ***Техническая подготовка.***

### **Техника передвижения.**

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

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

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

### **Удары по мячу ногой.**

Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.

### **Удары по мячу головой.**

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

### **Остановка мяча.**

Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

Остановка бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

### **Ведение мяча.**

Ведение внешней частью подъема (внутренней).

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

### **Обманные движения (финты).**

«Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

### **Отбор мяча.**

При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### **Вбрасывание мяча из-за боковой линии.**

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

### **Техника игры вратаря.**

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок

мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<i>Для защитников, полузащитников и нападающих:</i>	
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема Вбрасывание мяча	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке». Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.
Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шлагате и полуслагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.
<i>Для вратарей:</i>	

Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу
Выбрасывание мяча	Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.
Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.
Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)	Отбивание мяча, посыпанного партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.
Обманные движения	Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.

**СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
Техника полевого игрока**

Содержание	Последовательность	
	Локальная «А»	Глобальная

		«Б»
<u>Техника передвижения:</u>		1
Бег обычный	1	
Остановки	2	
Повороты	3	
Бег спиной приставным шагом	Вперед	скрестным
Сочетание разных способов бега	5	
Прыжки	6	
Сочетание приемов техники передвижения		
<u>Удары по мячу ногой:</u>		2
Внутренней	стороной	стопы
неподвижному мячу	2	
Внутренней	частью	подъема
неподвижному мячу		
Внутренней стороной стопы и внутренней	4	
частью подъема по катящемуся мячу	5	
Средней частью подъема по неподвижному	6	
мячу	7	
Средней частью подъема по катящемуся		
мячу	8	
Средней частью подъема по летящему мячу	9	
Внешней частью подъема по неподвижному	10	
и катящемуся мячу	11	
Резанные по неподвижному и катящемуся		
мячу		
Носком		
Пяtkой		
С поворотом, через себя в падении		
<u>Удары по мячу головой:</u>		3
Средней частью лба на месте	1	
Средней частью лба в прыжке	2	
Боковой частью лба на месте и в прыжке	3	
В падении	4	
<u>Остановки мяча:</u>		4
Катящегося мяча подошвой	1	
Катящегося мяча внутренней и внешней	2	
стороной стопы	3	
Летящего мяча подошвой, внутренней и		
внешней стороной стопы	4	
Бедром	5	
Грудью	6	
Средней частью подъема	7	
С переводом	8	

<b>Головой</b>		
<b><u>Ведение мяча:</u></b>		5
Внешней частью подъема	1	
Средней частью подъема	2	
Внутренней частью подъема	3	
Носком	4	
Внутренней стороной стопы	5	
С изменением направления	6	
<b><u>Обманные движения:</u></b>		
Уходом	1	
Ударом ногой	2	
Остановкой ногой	3	
Ударом головой	4	
Остановкой туловищем	5	
Остановкой головой	6	
<b><u>Отбор мяча:</u></b>		
Ударом в выпаде	1	
Остановкой ногой в выпаде	2	
Ударом в подкате	3	
Остановкой в подкате	4	
Толчком плеча	5	
<b><u>Брасывание мяча из-за боковой линии:</u></b>		
С места	1	
С разбега	2	
В падении	3	

#### **Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

##### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	144	Два раз в неделю по два академических часа

### Механизм оценки полученных знаний, формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

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

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ (9-11 лет)

Упражнения	возраст 9 лет			возраст 10 лет			возраст 11 лет		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП:</b>									
1. бег 30м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	6,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. бег 300м(сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3. прыжки в длину с места(см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
<b>СФП:</b>									
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	1 0	9	8	13	11	9	14	13	10
<b>Техническая подготовка:</b>									
6. Удары по мячу на точность(число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4
7. жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую суммы баллов.

#### **Таблица результатов по бальной системе**

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
7-8	6	18
9-10	7	21
11	7	21

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

#### **Средства обучения**

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

**Системность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

**Основными формами реализации** данной программы являются:

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

Для комплектации групп по футболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	4
Ворота	2
Мат гимнастический	7
Мяч футбольный	10
Скакалка	20
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1

**Перечень технических средств обучения:**

Наименование технических средств обучения	Количество
Магнитофон	2
Видео аппаратура	1
Кассеты, диски, флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	6

**Перечень учебно-методических материалов**

Видеоматериал о технике футбола	3 штуки
DVD- диск: «Выступления лучших футболистов Мира»	1 штук
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по футболу (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

## **Список литературы:**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М., Человек, 2010 г.
6. Правила проведения соревнований по футболу, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2010 г.
7. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
8. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. РОСФС – М., Советский спорт, 2011 г.
9. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. -М., Терра Спорт .Олимпия Пресс, 2004 г.
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
11. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
12. Под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004
13. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
14. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.
15. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ
16. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.

