

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная
школа» п.Володарский**

Принята на педагогическом
совете

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУ ДО «ДЮСШ»

п. Володарский

Потапов М.В.



Протокол от 29.08.2025 г.

Приказ №2 от «02» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Футбол»

Срок реализации программы: 5 лет

Возрастная категория: 7-18 лет

Составил:

Тренер-преподаватель: Потапов М.В

п. Володарский 2025 г.

Пояснительная записка

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

Футбол - наиболее популярная и массовая игра у детей и юношей. Он помогает воспитывать такие морально-волевые качества, как целеустремлённость и дисциплинированность, выдержку и самообладание, коллективизм, а также развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и воспитания детей и подростков,

В данном контексте связь предлагаемой программы с программами общеобразовательной школы позволяет реализовать культурологический, познавательный, эстетический аспект, включающий в себя: здоровье, социальные умения и навыки, навыки общения, знания в различных сферах жизнедеятельности.

Таким образом, вкупе они способствуют всестороннему развитию личности, используя перекрёстный перенос методов познавательной и творческой деятельности (развивающие игры, тестовые задания, решение творческих задач, психотехнические упражнения и т.п.), знаний и умений в различных отраслях жизнедеятельности.

Новизна представленной программы, с точки зрения собственно-организационного направления, заключается в том, что, во-первых, набор детей осуществляется с 6 лет. Во-вторых, тематический план данной программы (см. далее) полностью совпадает с методическими рекомендациями учебно-тренировочной работы в спортивных специализированных школах (в данном случае в спортивных специализированных школах по футболу), что также отличает данную программу от программ подобного типа в учреждениях дополнительного образования. В-третьих, данная программа рассчитана на подготовку «юного» футболиста (подготовка профессионала - приоритет другой программы), что позволяет более детально и более конкретно проработать различные направления осуществляемой деятельности как с точки зрения подготовки юного футболиста, так и с позиции воспитания всесторонне развитой личности.

Таким образом, программа «подготовка юного футболиста» является I ступенью в подготовке профессионального футболиста.

Цель программы:

Подготовка умного и разносторонне развитого «юного» футболиста.

Задачи:

1. Обучающие:

обеспечить высокий уровень разносторонней физической подготовки учащихся; обучить учащихся арсеналу технических приёмов игры;

сформировать представление о разновидностях индивидуальной и групповой тактике игры у детей, занимающихся футболом;

сформировать у учащихся систему знаний, умений и навыков (теоретические сведения о врачебном контроле, гигиенических нормах, правилах игры, навыках судейства и т.п.) по основам футбола.

2. Развивающие:

развить сознательное отношение воспитанников к занятиям спортом, в частности футболом;

развить способности учеников к анализу и решению на основе проведённого анализа ситуаций, которые встречаются в спортивной командной деятельности (футбол);

развить волевые качества воспитанников: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремлённость и др.

3. Воспитательные:

приобщить воспитанников к здоровому образу жизни; воспитать морально-нравственные качества; сформировать у воспитанников гражданскую позицию; воспи-

тать чувство патриотизма.

Особенности реализации программы

Настоящая программа является модифицированной. В основу данной программы положена программа по футболу, разработанная Российским футбольным союзом и комитетом юношеского футбола РФ. Тематический план данной программы полностью совпадает с методическими рекомендациями учебно-тренировочного процесса в специализированных спортивных школах по футболу.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся в возрасте от 6 до 18 лет, желающих заниматься футболом.

Реализация данной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, каждый из которых отвечает за определённый возраст занимающихся, с которым работает. В соответствии с каждым возрастным этапом, педагог дополнительного образования имеет определённое количество часов занятий в неделю и определённое кол-во групп занимающихся. Данная программа может предполагать вариацию количества занятий в неделю в зависимости от уровня подготовленности занимающихся на основе нормативов и экспертной оценки. В этой связи педагог дополнительного образования имеет право формировать параллельно с основными группами группы из менее подготовленных воспитанников.

1 год обучения - 216 часов в год,

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Списочный состав группы -

1 год обучения - не менее 10 человек

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Группы формируются по возрасту с учетом уровня подготовленности учащихся.

Формы и методы проведения занятий

При реализации настоящей программы используются следующие методы обучения.

1. Словесные методы:

- * беседа;
- * анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- * самоанализ;
- * разбор игры (игровых эпизодов).

2. Наглядные методы обучения:

- показ иллюстраций, видеоматериалов;
- наглядный показ педагогом-тренером;

3. Практические методы:

- * соревновательный метод;
- * метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);
- * игровой метод; с!) аутотренинг;
- * метод круговой тренировки.

4. Психологические:

- * наблюдение;
- * беседа;
- * анкетирование;
- * тестирование;
- * эксперимент.

В качестве основных форм организации занятий используются:

1. Групповая форма.
2. Индивидуальная форма;
3. Индивидуально-групповая форма;
4. Поточная форма.

В качестве форм проведения занятий используются: игра, турнир, товарищеская встреча, конкурс и др. Форма итоговой аттестации - тестирование, соревнование.

Ожидаемые результаты 6-9 лет

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

1. Теоретическая подготовка:

- развитие футбола в России. Российские соревнования по футболу - Чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в Международных соревнованиях.
- сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.
- гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.
- значение всесторонней физической подготовки.
- основные правила игры.

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

1. Техническая подготовка:

- удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность
- удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места.
- остановка мяча. Остановка летящего мяча подошвой, внутренней частью стопы.
- ведение мяча (дриблинг). Обводка противодействующих соперников (единоборства).
- обманные движения (финты).
- отбор мяча.
- вбрасывание мяча из аута с места.

2. Тактическая подготовка:

- тактика нападения - индивидуальные (открывание и выход на мяч), групповые (комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча») и командные (взаимодействие при атаке флангом и через центр) действия.
- тактика защиты - индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча), групповые (взаимодействие в обороне, противодействие комбинациям), и командные («зонная защита») действия.

10-13 лет

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

1. Теоретическая подготовка:

- развитие футбола в России. Участие российских футболистов в Международных соревнованиях.
- сведения о строении и функциях организма.
- гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом.
- понятие о спортивной технике.
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.
- основные правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

1. Техническая подготовка:

- наносить удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Выполнение ударов на точность, силу и дальность после остановки ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние.
- удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой на точность с сопротивлением в прыжке.
- остановка мяча. Остановка летящего мяча грудью и серединой бедра, внутренней и внешней частью подъёма с поворотом. Остановка подъёмом летящего мяча.
- ведение мяча (дриблинг). Обводка противодействующих соперников (единобор-

ства).

- обманные движения (финты) - «уход выпадам», «перенос ноги через мяч», «пропускание мяча», «замах на удар».

- отбор мяча - «подкат».

- вбрасывание мяча из аута с места и в движении на дальность и точность.

2. Тактическая подготовка:

- тактика нападения - индивидуальные (открытие и выход на мяч), групповые (комбинации в тройках-четвёрках; «численные преимущества») и командные (взаимодействие при атаке флангом и через центр) действия.

- тактика защиты - индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча, персональная защита); групповые (взаимодействие в обороне, противодействие комбинациям), и командные («зонная защита», «прессинг») действия.

14-18 лет

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

1. Теоретическая подготовка:

- развитие футбола в России. Российские соревнования по футболу - Чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в Международных соревнованиях.

- сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

- гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

- значение всесторонней физической подготовки - фактора укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей.

- понятие о спортивной технике.

- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

- основные правила игры.

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

1. Техническая подготовка:

- удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность и силу после остановки ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние.

- удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке. Удары головой на точность без сопротивления с места и в прыжке.

- остановка мяча. Остановка летящего мяча грудью и серединой бедра.

- ведение мяча (дриблинг). Обводка противодействующих соперников (единоборства)

- обманные движения (финты) - «уход выпадам», «перенос ноги через мяч», «пропускание мяча», «замах на удар».

- отбор мяча.

- вбрасывание мяча из аута с места.

2. Тактическая подготовка:

- тактика нападения - индивидуальные (открытие и выход на мяч), групповые (комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча») и командные (взаимодействие при атаке флангом и через центр) действия.

- тактика защиты - индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча), групповые (взаимодействие в обороне, противодействие комбинациям), и командные «зонная защита») действия.

Диагностика.

Критерии и формы оценки качества знаний

- В конце года обучения учащиеся должны выполнить установленные требования по общей физической подготовке. Также учащиеся должны пройти тест на уровень знаний по теоретической подготовке.

Нормативы по физической подготовке

№ п/п	Испытания (тесты)	6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-18 лет
1.	Бег на 30 м	+				
2.	Бег на 60м		+	+	+	
3.	Бег на 100м					+
4.	Смешанное передвижение 1 км	+				
5.	Бег на 1 км		+			
6.	Бег на 1,5 км			+		
7.	Бег на 2 км				+	+
8.	Подтягивание или отжимание	+	+	+	п	п
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+	+	+	на скамье
10.	Теоретическая подготовка	506	506	506	506	506

Освоившими программу считаются учащиеся выполнившие 3 норматива по физподготовке; соответствующие бронзовому значку ГТО. Сроки сдачи экзаменов: сентябрь-октябрь, апрель-май. Теоретическая подготовка – март.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематический план учебно-тренировочных занятий

	Разделы подготовки	6-18
	<u>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>	22
1	Техника безопасности	2
2.	Краткие сведения о строениях и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	3
3.	Личная гигиена.	1
4.	Утренняя гимнастика. Закаливание. Режим дня. Вредные привычки	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	2
6.	Развитие футбола в России и за рубежом.	2
7.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	3

8.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	3
9.	Правила игры.	2
10.	Установки перед играми и разбор проведенных игр.	3
	<u>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>	
1.	ОФП	46
2.	СФП	50
3.	Техническая подготовка.	20
4.	Тактическая подготовка.	20
5.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	6
6.	Медицинский осмотр.	2
7.	Подвижные, спортивные игры	10
8.	Учебные и тренировочные игры	40
	ВСЕГО	216

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 недель, с 1 сентября по 31 мая Минимальный состав СОГ – 10 человек. Возраст занимающихся от 6 до 18 лет.

Содержание занятий 6-8 лет:

1. Вводное занятие. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Перспективы. Правила приёма и перевода на следующий год обучения. Техника безопасности.

2. Общая физическая подготовка. Теория: понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Практика: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

3. Специальная физическая подготовка. Теория: понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия - быстрота, ловкость, координация движений. Практика: упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений.

4. Техническая подготовка. Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия - ведение мяча, передача мяча, дриблинг, финты, остановка мяча. Практика: удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность; удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места; остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы; ведение мяча (дриблинг). Обводка стоек; обманные движения (финты); техника передвижений. Приставной шаг. Перемещение спиной вперёд. Бег.

5. Тактическая подготовка. Теория: понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи.

Основные понятия - «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие. Практика: тактика нападения - индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); тактика защиты - индивидуальные действия (перехват мяча).

6. *Теоретическая подготовка*: гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях.

7. *Приёмные и переводные нормативы*. Теория: ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы. Практика: приём нормативов.

8. *Подвижные, спортивные игры*. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Спортивные игры по упрощённым правилам.

9. *Учебные и тренировочные игры*. Теория: разбор игры. Практика: участие в играх.

Содержание занятий 9-10 лет:

1. *Вводное занятие*. Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Техника безопасности.

2. *Общая физическая подготовка*. Теория: понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Практика: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

3. *Специальная физическая подготовка*. Теория: понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия - быстрота, ловкость, координация движений. Практика: упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений.

4. *Техническая подготовка*. Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия - ведение мяча, передача мяча, дриблинг, финты, остановка мяча; техника игры вратаря. Практика: удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность; удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места; *остановка мяча*. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы; ведение мяча (дриблинг). Обводка стоек; *обманные движения* (финты); Техника игры вратаря - ловля мяча, отбивание мяча; *техника передвижений вратаря*: - приставной шаг, перемещение спиной вперёд, бег.

5. *Тактическая подготовка*. Теория: понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия - «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие. Практика: тактика нападения - индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); тактика защиты - индивидуальные действия (перехват мяча); тактика игры вратаря.

6. *Теоретическая подготовка*: гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях, сведения о строении и функциях организма; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

7. *Приёмные и переводные нормативы*. Теория: ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы. Практика: приём нормативов.

8. *Подвижные, спортивные игры*. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением поло-

сы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Спортивные игры по упрощенным правилам.

9. *Учебные и тренировочные игры.* Теория: разбор игры. Практика: участие в играх.

Итоговое занятие - подведение итогов учебного года. Планы и перспективы на следующий учебный год.

Содержание занятий 11-12 лет:

1. *Вводное занятие.* Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Техника безопасности.

2. *Общая физическая подготовка.* Теория: понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Практика: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

3. *Специальная физическая подготовка.* Теория: понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия - быстрота, ловкость, координация движений. Практика: упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений, упражнения для развития выносливости.

4. *Техническая подготовка.* Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия - ведение мяча, передача мяча, дриблинг, финты, остановка мяча; техника игры вратаря. Практика: удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность; удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места; остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы; ведение мяча (дриблинг). Обводка стоек; обманные движения (финты); Техника игры вратаря - ловля мяча, отбивание мяча; техника передвижений вратаря: - приставной шаг, перемещение спиной вперёд, бег

5. *Тактическая подготовка.* Теория: понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия - «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие. Практика: тактика нападения - индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); тактика защиты индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча, персональная защита), групповые (взаимодействие в обороне, противодействие комбинациям), и командные («зонная защита», «прессинг») действия; тактика игры вратаря.

6. *Теоретическая подготовка:* гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях, сведения о строении и функциях организма; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Понятие о спортивной технике; понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Основные правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

7. *Приёмные и переводные нормативы.* Теория: ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы. Практика: приём нормативов.

8. *Подвижные, спортивные игры.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Спортивные игры по упрощенным правилам.

9. *Учебные и тренировочные игры.* Теория: установка на игру. Анализ игры. Практика: участие в играх. Тактические схемы ведения игры на практике.

Итоговое занятие - подведение итогов учебного года. Планы и перспективы на следующий учебный год. Вечер подведения итогов учебного года для воспитанников и родителей.

Содержание занятий 13-15 лет:

1. *Вводное занятие.* Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Техника безопасности.
2. *Общая физическая подготовка.* Теория: понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Практика: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).
3. *Специальная физическая подготовка.* Теория: понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия - быстрота, ловкость, координация движений. Практика: упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений, упражнения для развития выносливости.
4. *Техническая подготовка.* Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия - ведение мяча, передача мяча, дриблинг, финты, остановка мяча; техника игры вратаря. Практика: удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность - удары правой и левой ногой по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Выполнение ударов на точность, силу и дальность после остановки ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу головой: удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места; удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой на точность с сопротивлением в прыжке. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы; остановка летящего мяча грудью и серединой бедра, внутренней и внешней частью подъёма с поворотом. Остановка подъёмом летящего мяча. Ведение мяча (дриблинг) - обводка стоек; обманные движения (финты) - «уход выпадам», «перенос ноги через мяч», «пропускание мяча», «замах на удар»; обводка противодействующих соперников (единоборства). Техника игры вратаря - ловля мяча, отбивание мяча; техника передвижений вратаря - приставной шаг, перемещение спиной вперёд, бег. Удары по мячу ногой. Отбор мяча - «подкат». Вбрасывание мяча, из аута - с места и в движении на дальность и точность.
5. *Тактическая подготовка.* Теория: понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия - «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие. Практика: тактика нападения - индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); тактика защиты индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча, персональная защита), групповые (взаимодействие в обороне, противодействие комбинациям), и командные («зонная защита», «прессинг») действия; тактика игры вратаря.
6. *Теоретическая подготовка:* гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях, сведения о строении и функциях организма; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Понятие о спортивной технике; понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Основные правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Приёлытые и переводные нормативы. Теория: ознакомление с нормативами соответствующими данной возрастной группы. Практика: приём нормативов
7. *Подвижные, спортивные игры.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением поло-

сы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Спортивные игры по упрощенным правилам.

8. *Учебные и тренировочные игры.* Теория: установка на игру. Анализ игры. Практика: участие в играх. Тактические схемы ведения игры на практике.

Итоговое занятие - подведение итогов учебного года. Планы и перспективы на следующий

Содержание занятий 16-18 лет:

1. *Вводное занятие.* Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Техника безопасности.

2. *Общая физическая подготовка.* Теория: понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Практика: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

3. *Специальная физическая подготовка.* Теория: понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия - быстрота, ловкость, координация движений. Практика: упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений, упражнения для развития выносливости.

4. *Техническая подготовка.* Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия - ведение мяча, передача мяча, дриблинг, финты, остановка мяча; техника игры вратаря. Практика: *удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частями подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность - удары правой и левой ногой по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Выполнение ударов на точность, силу и дальность после остановки ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. *Удары по мячу головой:* удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места; удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой на точность с сопротивлением в прыжке. *Остановка мяча.* Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы; остановка летящего мяча грудью и серединой бедра, внутренней и внешней частью подъема с поворотом. Остановка подъёмом летящего мяча. *Ведение мяча (дриблинг)* - обводка стоек; *обманные движения* (финты) - «уход выпадам», «перенос ноги через мяч», «пропускание мяча», «замах на удар»; обводка противодействующих соперников (единоборства). *Техника игры вратаря* - ловля мяча, отбивание мяча; *техника передвижений вратаря* - приставной шаг, перемещение спиной вперед, бег. Удары по мячу ногой. *Отбор мяча* - «подкат». *Вбрасывание мяча из аута* - с места и в движении на дальность и точность.

5. *Тактическая подготовка.* Теория: понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия - «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие. Практика: тактика нападения - индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); тактика защиты индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча, персональная защита), групповые (взаимодействие в обороне, противодействие комбинациям), и командные («зонная защита», «прессинг») действия; тактика игры вратаря, тактика нападения - индивидуальные (открывание и выход на мяч), групповые (комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча») и командные (взаимодействие при атаке флангом и через центр) действия.

6. *Теоретическая подготовка:* гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий

спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях. Сведения о строении и функциях организма; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Понятие о спортивной технике; понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Основные правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Развитие футбола в России. Российские соревнования по футболу - Чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в Международных соревнованиях

7. *Приёмные и переводные нормативы.* Теория: ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы. Практика: приём нормативов.

8. *Подвижные, спортивные игры.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Спортивные игры по упрощённым правилам.

9. *Учебные и тренировочные игры.* Теория: установка на игру. Анализ игры. Практика: участие в играх. Тактические схемы ведения игры на практике.

Итоговое занятие - подведение итогов учебного года. Планы и перспективы на следующий учебный год.

Материальное, методическое и кадровое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы в материально-техническом плане необходимо наличие:

1. мест для занятий (игровой зал в зимний период и футбольное поле стандартных размеров);
2. футбольных мячей (для каждого футболиста);
3. футбольной формы (игровая и тренировочная);

Методическое обеспечение программы предполагает:

- наличие тренажёров для обучения отдельным техническим элементам;
- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения игры;
- наличие специальной литературы по футболу;
- диагностический инструментарий.

Список литературы

1. Алексеев А.В. ПСИХАГОГИКА. Союз практической психогигиены и психологии. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – М.: Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 192 с.
2. Андерсон В.А., Виск Л.А., Жбанова Л.С., Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.
3. Базунов Б.А. Кумиры стадионов Эллады. – М. Советский спорт, 2004. – 372 с.
4. Березина В.А., Волжина О.И. Зимняя И.А. Воспитать человека: Сборник нормативно-правовых, научно-методических, организационно-практических материалов по проблемам воспитания. – М.: Вентана-графф, 2002. – 384 с.

5. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 160 с. (Воспитание и доп. образование детей).
6. Габриелян К.Г. Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт (В помощь студенту), 2006. – 122 с.
7. Галицкий А.В., Лифшиц В.Я. Доступный, как бег трусцой. – М.: изд. «Знание» (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт», №8), 1987. – 96 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – 2-е изд., перераб. и доп., 2006. – 296 с.: ил.
9. Гриненко М.Ф. Целебная сила движений. – М.: изд. «Знание» (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт», №4), 1991. – 189 с.
10. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. Начинайте день с зарядки! (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт», №12). – М.: изд. «Знание», 1981. – 64 с.
11. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
12. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 224 с.: ил.
13. Бергер Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдеринк А. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет. – М.: Олимп: 2010. – 237 [3] с.
14. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с., ил.
15. Грин Ш. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей. – М.: Нижний Новгород, РА «Квартал», 2009. – 66 с.
16. Грин Ш. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. – М.: Нижний Новгород, РА «Квартал», 2009 – 167 с.
17. Лаптев А.П. Режим футболиста. – М.: Физкультура и спорт. 1981. – 80 с.
18. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2008. – 264 с.: ил.
19. Смирнов А. Футбольная энциклопедия. – М.: Вече, ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. – 192 с.
20. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Мини-футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010. – 96 с.
21. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: Спорт, словатское физкультурное издательство, 1-е изд., Братислава, 1984. – 115 с