

Администрация городского округа Перевозский
Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
городского округа Перевозский Нижегородской области
"Детско-юношеский центр г.Перевоза"

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2024 г.
Протокол № 3



Утверждаю:

Директор
№ 85 - ИД от 02.09.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения "Футбол"
(базовый уровень)
Возраст учащихся: 5 – 17 лет
(срок реализации программы – 9 лет)**

Автор/разработчик:

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Бежаев А.Н.

г. Перевоз,
2024 г.

Пояснительная записка

Программа объединения "Футбол" направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочной деятельности.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Программа реализуется в сетевой форме с использованием ресурсов образовательных организаций г.о. Перевозский.

При реализации программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности и только для физического развития. Но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Нормативные документы

Теоретической базой для разработки программы стали законодательно-правовые документы Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

Количество занимающихся в каждой возрастной группе – до 15 человек. Состав группы постоянный, набор в секцию – свободный. Форма занятий - групповая. Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Возраст учащихся, занимающихся по программе, составляет 5-17 лет.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия:

Учебные занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол» проходят в спортивном зале.

Основной формой занятий в объединении является тренировка:

- для первого года обучения проводятся 2 занятия в неделю (30мин x2, с десятиминутным перерывом), общее количество часов в год – 144.
- для второго, третьего и далее годов обучения проводятся 3 занятия в неделю (45мин x2, с десятиминутным перерывом), общее количество часов в год – 216.

Ожидаемые результаты:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

Формы контроля

Текущий контроль по дополнительной общеобразовательной программе проходит в конце изучения каждой темы, раздела в форме наблюдения, опроса, тестовых заданий, итоговых, контрольных работ.

Промежуточная аттестация проходит два раза в год (в декабре, мае), аттестация по итогам реализации дополнительной общеобразовательной программы – при завершении обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

Учебный план на девять лет

Распределение учебных часов по разделам (38 учебных недель)

Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения	9 год обучения
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ОФП	54	78	74	74	74	74	74	74	74
Техническая подготовка	28	56	58	58	58	58	58	58	58
Тактическая подготовка	16	18	20	20	20	20	20	20	20

ка									
Игровая подготовка	24	36	36	36	36	36	36	36	36
Инструкторская практика	4	6	6	6	6	6	6	6	6
Соревнования	10	14	14	14	14	14	14	14	14
Всего часов:	144	216	216	216	216	216	216	216	216

Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		1
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		1
4	Гигиена, закаливание	2		2
5	Правила игры	2		2
6	Оборудование и инвентарь	1		1
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	10	11
2	Силовые способности	1	10	11
3	Быстрота	1	10	11
4	Гибкость	1	10	11
5	Ловкость	1	9	10
	Всего часов	5	49	54
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения		3	3
2	Удары по мячу ногой, головой		4	4
3	Прием (остановка) мяча		6	6
4	Ведение мяча		4	4
5	Обманные движения (финты)		4	4

6	Отбор мяча		3	3
7	Комплексное выполнение технических приемов		4	4
	Всего часов		28	28
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	5	6
3	Тактика игры вратаря	1	3	4
	Всего часов	3	13	16
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		12	12
2	Спортивные игры		12	12
	Всего часов		24	24
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	3	4
7	Соревнования			
	Всего часов		10	10
	Итого часов	17	127	144

Содержание программы (1 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

4. Гигиена и закаливание.

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 учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

5. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь.

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. **В качестве основных средств, применяются:** общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

1. Выносливость.

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

2. Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

3. Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

4. Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

5. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Средства развития ОФП

Обще развивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости)

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для туловища.
4. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
5. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
6. Упражнения с сопротивлением.
7. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
6. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения **(развитие ловкости)**

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
2. Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты **(развитие ловкости, быстроты, силы)**

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
2. 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 **(развитие быстроты, ловкости, выносливости)**

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
4. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры

1. Ручной мяч

2. Баскетбол
3. Волейбол

Раздел 3. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

1. Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

2. Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером.

3. Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой Индивидуальная игра головой.

и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

4. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

5. Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

6. Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

7. Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

2. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

2. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, пионербол и т.д.)

Раздел 6. Инструкторская практика

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.

Раздел 7. Соревнования

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Режим питания.	2		2
4	Правила игры.	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	15	16
3	Быстрота	1	15	16
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	73	78
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногами	1	6	7
3	Удары по мячу головой	1	6	7
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	52	56
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6

2	Тактика игры в обороне	1	6	7
3	Тактика игры вратаря	1	4	5
	Всего часов	3	15	18
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		20	20
2	Спортивные игры		16	16
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	2	4	6
7	Соревнования			
	Всего часов		14	14
	Итого часов	22	194	216

Содержание программы (2 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Режим питания.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Выносливость.

Общая выносливость. Ее роль на развитие всех физических качеств. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

2. Силовые способности.

Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

3. Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

4. Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

5. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Средства развития ОФП

Общеразвивающие упражнения без предметов

(развитие гибкости, силы, ловкости)

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для туловища.
4. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
5. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
6. Упражнения с сопротивлением.
7. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты)

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
6. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения **(развитие ловкости)**

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
2. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты **(развитие ловкости, быстроты, силы)**

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
2. 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 **(развитие быстроты, ловкости, выносливости)**

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
4. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры

1. Ручной мяч
2. Баскетбол
3. Волейбол

Раздел 3. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

1. Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

2. Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой. Отработка удара головой в падении. Удар головой на силу и точность. Удар головой в прыжке. Игра головой в обороне. Игра головой в прыжке с разбега.

3. Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

4. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

5. Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

6. Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

7. Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на

действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

2. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

2. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

Учебно-тематический план (3 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Правила игры.	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	71	76
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8

3	Удары по мячу головой	1	7	8
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	54	58
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6
	Всего часов	3	17	20
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	5	6
7	Соревнования		14	14
	Всего часов		14	14
	Итого часов	19	197	216

Содержание программы (3 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Основы здорового образа жизни.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль

закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Выносливость

Общая характеристика выносливости. Физиологические особенности выносливости. Игровые упражнения большой интенсивности. Средства развития выносливости.

2. Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Силовые упражнения. Средства развития силовых способностей.

3. Быстрота.

Быстрота выполнения простых игровых действий. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Изменение способов бега.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Быстрота взаимодействия футболистов.

Средства развития быстроты.

4. Гибкость

Гибкость общая и специальная. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижность. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости)

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

3. Упражнения для туловища.

4. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
5. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
6. Упражнения с сопротивлением.
7. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты)

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
6. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
2. Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание,

координацию.

2. 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.

5. Легкоатлетические упражнения **(развитие быстроты, ловкости, выносливости)**

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
4. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

1. Ручной мяч
2. Баскетбол
3. Волейбол

Раздел 3. Техническая подготовка.

1. Различные способы перемещения.

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

2. Удары по мячу ногами.

Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Удар серединой подъема (прямым подъемом). Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

3. Удары по мячу головой.

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке. Удар с поворотом в прыжке.

4. Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

6. Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

7. Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

8. Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

2. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика игры вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

2. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

Учебно-тематический план (4 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			

1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Права и обязанности	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	71	76
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8
3	Удары по мячу головой	1	7	8
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	54	58
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6
	Всего часов	3	17	20
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	5	6
7	Соревнования		14	14
	Всего часов		14	14
	Итого часов	19	197	216

Содержание программы (4 год обучения)
Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Чемпионат мира 2018г в России. Российская премьер лига(сезон 2018-2019),лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России после чемпионата мира Участие Российских команд в лиги чемпионов, лиги Европы.

3. Основы здорового образа жизни.

Образ жизни. Наследственность

4. Права и обязанности.

Права и обязанности игроков и тренера. Режим тренировок и отдыха.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Выносливость

Игровые упражнения еще большей интенсивности.

2. Силовые способности.

Силовые упражнения большей интенсивности.

3.Быстрота.

Дальнейшее изменение способов бега. Разнообразие движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Средства развития быстроты.

4. Гибкость

Совершенствование элементов гимнастики и акробатики.

Раздел 3. Техническая подготовка.

1.Различные способы перемещения.

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

2.Удары по мячу ногами.

Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Удар серединой подъема (прямым подъемом). Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

3.Удары по мячу головой.

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке. Удар с поворотом в прыжке.

4.Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении

вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

6. Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

7. Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

8. Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

2. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика игры вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

2. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, пионербол и т.д.)

Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования. Межрайонные соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Учебно-тематический план (5 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего

1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Права и обязанности	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	71	76
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8
3	Удары по мячу головой	1	7	8
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	54	58
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6
	Всего часов	3	17	20
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	5	6
7	Соревнования			
	Всего часов		14	14
	Итого часов	19	197	216

Содержание программы (5 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Чемпионат мира 2018г в России. Российская премьер лига (сезон 2018-2019), лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России после чемпионата мира Участие Российских команд в лиги чемпионов, лиги Европы.

3. Основы здорового образа жизни.

Образ жизни. Наследственность.

4. Права и обязанности.

Права и обязанности игроков и тренера. Режим тренировок и отдыха.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Выносливость

Игровые упражнения еще большей интенсивности и направленности.

2. Силовые способности.

Силовые упражнения большей интенсивности и направленности.

3. Быстрота.

Дальнейшее изменение способов и видов бега. Разнообразие движений без мяча, с мячом, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Укрепление средств развития быстроты.

4. Гибкость

Еще большее совершенствование элементов гимнастики и акробатики.

Раздел 3. Техническая подготовка.

1. Различные способы перемещения.

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным с увеличением амплитуды

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

2. Удары по мячу ногами.

Удар носком с разных положений. Удар внутренней стороной стопы при дальней передаче. Удар серединой подъема (прямым подъемом) по воротам с разных позиций. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

3. Удары по мячу головой.

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке.

Удар с поворотом в прыжке. Удар головой при защите в штрафной площади.

Удар головой в падении. Удар головой при сбросе вратарю

4. Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса в движении и с места. Быстрый пас в одно касание и остановка мяча. Короткий пас в стенку в движении и с места. Дальнейшая отработка остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Дальнейшая отработка остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом с увеличением темпа. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один в один, один в два, два в три.

6. Обманные движения (финты).

Отработка финтов. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

7. Отбор мяча

Отработка перехвата мяча, отбора мяча в выпаде, отбора мяча в полушпагате и шпагате, отбора мяча в подкате, толчком плеча.

8. Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика при защите и нападении.

Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

2. Тактика игры вратаря.

Выход из ворот на определенное расстояние при входе один на один, два в одного. Отрабатывать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5, 3 x 3, 4 x 4. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

2. Спортивные игры.

Внедрение новых и закрепление пройденных спортивных игр. Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, пионербол и т.д.)

Раздел 6. Инструкторская практика.

Изменение правил и принципов организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования. Межрайонные соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Учебно-тематический план (6 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Права и обязанности	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15

5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	71	76
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8
3	Удары по мячу головой	1	7	8
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	54	58
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6
	Всего часов	3	17	20
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	5	6
7	Соревнования		14	14
	Всего часов		14	14
	Итого часов	19	197	216

Содержание программы (6 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт.*
2. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Чемпионат России 2019-2020; 2020-2021г.
3. *Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.*
4. Развитие футбола в России в 2020-2021году Участие Российских команд в лиги чемпионов, лиги Европы.
5. *Основы здорового образа жизни.* Образ жизни. Наследственность. Отказ от вредных привычек.
6. *Права и обязанности.* Права и обязанности игроков и тренера. Режим тренировок и отдыха.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Выносливость

2. Игровые упражнения, соответствующие физическим особенностям и технической подготовки

3. Силовые способности.

4. Силовые упражнения, соответствующие физическим особенностям и технической подготовки

5. **Быстрота.** Совершенствование способов и видов бега. Разнообразие движений без мяча, с мячом, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Укрепление средств развития быстроты.

6. **Гибкость** Совершенствование элементов гимнастики и акробатики.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения.

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным с увеличением амплитуды

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

Удары по мячу ногами.

Удар носком с разных положений. Удар внутренней стороной стопы при дальнейшей передаче. Удар серединой подъема (прямым подъемом) по воротам с разных позиций. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

Удары по мячу головой.

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке. Удар с поворотом в прыжке. Удар головой при защите в штрафной площади. Удар головой в падении. Удар головой при сбросе вратарю

Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса в движении и с места. Быстрый пас в одно касание и остановка мяча. Короткий пас в стенку в движении и с места. Дальнейшая отработка остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Дальнейшая отработка остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом с увеличением темпа. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Ведение на ограниченном пространстве. Обыгрыш один в один, один в два, два в три.

Обманные движения (финты).

Отработка финтов. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру». Финт: «Рабона», финты Рональдо, финт Зидана, финт Наймаера.

Отбор мяча

Отработка перехвата мяча, перехват по зонам, отбора мяча в выпаде, отбора мяча в полу шпагате и шпагате, отбора мяча в подкате, толчком плеча.

Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика при защите и нападении. Персональная опека. Опека по зонам. Опека в круг, прямоугольник, квадрат. Уход от опеки. Скрещивание позиций. Выход на прием и удар Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

2. Тактика игры вратаря.

Выход из ворот на определенное расстояние при входе один на один, два в одного. Отрабатывать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5, 3 x 3, 4 x 4. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями. Учебная игра по правилам других игровых видов спорта (волейбол, хоккей, баскетбол).

2. Спортивные игры.

Внедрение новых и закрепление пройденных спортивных игр (флор бол, гандбол, регби). Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.)

Раздел 6. Инструкторская практика.

Изменение правил и принципов организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Меж командные соревнования по футболу Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Участие в районных соревнованиях по мини-футболу Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования. Межрайонные соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Учебно-тематический план (7 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Права и обязанности	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	71	76
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8
3	Удары по мячу головой	1	7	8
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение		6	6

	технических приемов			
	Всего часов	4	54	58
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6
	Всего часов	3	17	20
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	5	6
7	Соревнования		14	14
	Всего часов		14	14
	Итого часов	19	197	216

Содержание программы (7 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российская футбольная премьер лига 2021-2022г.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России в 2021-2022году. Участие Российских команд в лиге чемпионов, лиге Европы, лиге конференций УЕФА. Чемпионат Европы по футболу 2021г. в Санкт-Петербурге.

3. Основы здорового образа жизни.

Ведение здорового образа жизни. Наследственность. Отказ от вредных привычек.

4. Права и обязанности.

Права и обязанности тренерского штаба, игроков, капитана команды. Режим занятий и отдыха.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Выносливость Игровые упражнения, соответствующие физическим особенностям и технической подготовки

2. Силовые способности. Силовые упражнения, соответствующие физическим особенностям и технической подготовки

3. Быстрота. Совершенствование способов и видов бега. Разнообразие движений без мяча, с мячом, типичные для любой игры: различные старты,

повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Укрепление средств развития быстроты.

4. Гибкость

Совершенствование элементов гимнастики и акробатики.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения.

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным с увеличением амплитуды

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

Удары по мячу ногой.

Удар носком с разных положений. Удар внутренней стороной стопы при дальнейшей передаче. Удар серединой подъема (прямым подъемом) по воротам с разных позиций. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

Удары по мячу головой.

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке.

Удар с поворотом в прыжке. Удар головой при защите в штрафной площади.

Удар головой в падении. Удар головой при сбросе вратарю

Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса в движении и с места. Быстрый пас в одно касание и остановка мяча. Короткий пас в стенку в движении и с места. Дальнейшая отработка остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Дальнейшая отработка остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом с увеличением темпа. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Ведение на ограниченном пространстве. Обыгрыш один в один, один в два, два в три.

6. Обманные движения (финты).

Отработка финтов. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка».

Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру». Финт: «Рабона», финты

Рональдо, финт Зидана, финт Наймаера.

7. Отбор мяча

Отработка перехвата мяча, перехват по зонам, отбора мяча в выпаде, отбора мяча в полу шпагате и шпагате, отбора мяча в подкате, толчком плеча.

8. Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика при защите и нападении.

Персональная опека. Опека по зонам. Опека в круг, прямоугольник, квадрат. Уход от опеки. Скрещивание позиций. Выход на прием и удар Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

2. Тактика игры вратаря.

Выход из ворот на определенное расстояние при входе один на один, два в одного. Отбатывать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5, 3 x 3, 4 x 4. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями. Учебная игра по правилам других игровых видов спорта (волейбол, хоккей, баскетбол).

2. Спортивные игры.

Внедрение новых и закрепление пройденных спортивных игр (флор бол, баскетбол, гандбол, регби). Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Раздел 6. Инструкторская практика.

Изменение правил и принципов организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Меж командные соревнования по футболу Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Участие в районных соревнованиях по мини-футболу Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования. Межрайонные соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Учебно-тематический план (8 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Права и обязанности	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	71	76
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8
3	Удары по мячу головой	1	7	8
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	54	58
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6

	Всего часов	3	17	20
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	5	6
7	Соревнования		14	14
	Всего часов		14	14
	Итого часов	19	197	216

Содержание программы (8 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российская футбольная премьер лига 2022-2023г.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России в 2022-2023году. Участие Российских команд в лиге чемпионов, лиге Европы, лиге конференций УЕФА.

3. Основы здорового образа жизни.

Ведение здорового образа жизни. Наследственность. Отказ от вредных привычек.

4. Права и обязанности.

Права и обязанности тренерского штаба, игроков, капитана команды. Режим занятий и отдыха.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Выносливость

Игровые упражнения, соответствующие физическим особенностям и технической подготовки

2. Силовые способности.

Силовые упражнения, соответствующие физическим особенностям и технической подготовки

3. Быстрота.

Совершенствование способов и видов бега. Разнообразие движений без мяча, с мячом, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Укрепление средств развития быстроты.

4. Гибкость

Совершенствование элементов гимнастики и акробатики.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения.

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным с увеличением амплитуды

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

Удары по мячу ногой.

Удар носком с разных положений. Удар внутренней стороной стопы при дальнейшей передаче. Удар серединой подъема (прямым подъемом) по воротам с разных позиций. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

Удары по мячу головой.

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке.

Удар с поворотом в прыжке. Удар головой при защите в штрафной площади.

Удар головой в падении. Удар головой при сбросе вратарю

Прием (остановка) мяча.

Отработка и закрепление остановки мяча и своевременного короткого паса в движении и с места. Быстрый пас в одно касание и остановка мяча. Короткий пас в стенку в движении и с места. Дальнейшая отработка остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Дальнейшая отработка остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом с увеличением темпа. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Ведение на ограниченном пространстве. Обыгрыш один в один, один в два, два в три.

6. Обманные движения (финты).

Отработка и закрепление финтов. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру». Финт: «Рабона», финты Рональдо, финт Зидана, финт Наймаера.

7. Отбор мяча

Отработка и закрепление перехвата мяча, перехват по зонам, отбора мяча в выпаде, отбора мяча в полу шпагате и шпагате, отбора мяча в подкате, толчком плеча.

8. Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика при защите и нападении. (Отработка и закрепление)

Персональная опека. Опека по зонам. Опека в круг, прямоугольник, квадрат. Уход от опеки. Скрещивание позиций. Выход на прием и удар Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

2. Тактика игры вратаря. (Отработка и закрепление)

Выход из ворот на определенное расстояние при входе один на один, два в одного. Отрабатывать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра. (Отработка и закрепление)

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5, 3 x 3, 4 x 4. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями. Учебная игра по правилам других игровых видов спорта (волейбол, хоккей, баскетбол).

2. Спортивные игры. (Отработка и закрепление)

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Раздел 6. Инструкторская практика.

Изменение правил и принципов организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Участие в региональных соревнованиях Нижегородской области по мини-футболу среди юношеских команд 2022-2023 г. (лига восток).

Меж командные соревнования по футболу Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Участие в районных соревнованиях по мини-футболу

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования. Межрайонные соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Учебно-тематический план (9 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Права и обязанности	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	71	76
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8
3	Удары по мячу головой	1	7	8
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	54	58
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6
	Всего часов	3	17	20
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	5	6

7	Соревнования		14	14
	Всего часов		14	14
	Итого часов	19	197	216

Содержание программы (9 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российская футбольная премьер лига 2023-2024г.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России в 2023-2024году. Участие Российских команд и сборной России в соревнованиях различного уровня.

3. Основы здорового образа жизни.

Ведение здорового образа жизни. Наследственность. Отказ от вредных привычек.

4. Права и обязанности.

Права и обязанности тренерского штаба, игроков, капитана команды. Режим занятий и отдыха.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Выносливость

Игровые упражнения, соответствующие физическим особенностям и технической подготовки

2. Силовые способности.

Силовые упражнения, соответствующие физическим особенностям и технической подготовки

3. Быстрота.

Совершенствование способов и видов бега. Разнообразие движений без мяча, с мячом, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Укрепление средств развития быстроты.

4. Гибкость

Совершенствование элементов гимнастики и акробатики.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения.

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным с увеличением амплитуды

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

Удары по мячу ногами.

Удар носком с разных положений. Удар внутренней стороной стопы при дальнейшей передаче. Удар серединой подъема (прямым подъемом) по воротам с разных позиций. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

Удары по мячу головой.

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке. Удар с поворотом в прыжке. Удар головой при защите в штрафной площади. Удар головой в падении. Удар головой при сбросе вратарю

Прием (остановка) мяча.

Отработка и закрепление остановки мяча и своевременного короткого паса в движении и с места. Быстрый пас в одно касание и остановка мяча. Короткий пас в стенку в движении и с места. Дальнейшая отработка остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Дальнейшая отработка остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом с увеличением темпа. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Ведение на ограниченном пространстве. Обыгрыш один в один, один в два, два в три.

6. Обманные движения (финты).

Отработка и закрепление финтов. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру». Финт: «Рабона», финты Рональдо, финт Зидана, финт Наймаера.

7. Отбор мяча

Отработка и закрепление перехвата мяча, перехват по зонам, отбора мяча в выпаде, отбора мяча в полу шпагате и шпагате, отбора мяча в подкате, толчком плеча.

8. Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика при защите и нападении. (Отработка и закрепление)

Персональная опека. Опека по зонам. Опека в круг, прямоугольник, квадрат. Уход от опеки. Скрещивание позиций. Выход на прием и удар. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

2. Тактика игры вратаря. (Отработка и закрепление)

Выход из ворот на определенное расстояние при входе один на один, два в одного. Отрабатывать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра. (Отработка и закрепление)

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5, 3 x 3, 4 x 4. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями. Учебная игра по правилам других игровых видов спорта (волейбол, хоккей, баскетбол).

2. Спортивные игры. (Отработка и закрепление)

Внедрение новых и закрепление пройденных спортивных игр (флор бол, баскетбол, гандбол, регби). Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Раздел 6. Инструкторская практика.

Изменение правил и принципов организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Участие в региональных соревнованиях Нижегородской области по мини-футболу среди юношеских команд 2023-2024 г. (лига восток).

Меж командные соревнования по футболу Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Участие в районных соревнованиях по мини-футболу

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования. Межрайонные соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Приложение

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 8-9 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X m
------	-----------------------	--------------------

1	Бег на 30 м, с	5,4 0,08
2	Прыжок в длину с места, см	148 2,1
3	Прыжок вверх с места, см	30,3 1,2
4	Вбрасывание мяча, м	9,8 0,4
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	25,2 1,3
6	Жонглирование мячом, количество раз	10,8 0,9
7	Бег на 300 м, с	61,8 0,8

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 9-10 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X t
1	Бег на 30 м, с	5,3 0,03
2	Прыжок в длину с места, см	161,4 1,4
3	Прыжок вверх с места, см	32,2 1,1
4	Вбрасывание мяча, м	11,8 0,4
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	33,7 0,7
6	Жонглирование мячом, количество раз	12,2 0,6
7	Бег на 300 м, с	60,1 0,6

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 10-11 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X t
1	Бег на 30 м, с	5,13 0,04
2	Прыжок в длину с места, см	173,8 3,6
3	Прыжок вверх с места, см	36,6 1,2
4	Вбрасывание мяча, м	12,2 0,3
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	40,8 1,3
6	Жонглирование мячом, количество раз	19,6 0,5
7	Бег на 300 м, с	59,2 0,12

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 11-12 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X t
1	Бег на 30 м, с	4,89 0,09
2	Прыжок в длину с места, см	186,2 4,3
3	Прыжок вверх с места, см	38,9 0,9
4	Вбрасывание мяча, м	13,7 0,6
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	45,6 0,78
6	Жонглирование мячом, количество раз	24,4 1,1
7	Бег на 300 м, с	57,6 0,17
8	6-минутный бег, м	1451,6 6,5

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 12-13 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X t
1	Бег на 30 м, с	4,65 0,07
2	Прыжок в длину с места, см	205,6 2,4
3	Прыжок вверх с места, см	40,2 0,61
4	Вбрасывание мяча, м	15,8 0,5
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	54,2 1,5
6	Жонглирование мячом, количество раз	28,6 1,84
7	Бег на 400 м, с	66,2 0,24
8	6-минутный бег, м	1493,6 6,7

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 13-14 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X t
------	-----------------------	--------------------

1	Бег на 30 м, с	4,21 0,07
2	Прыжок в длину с места, см	209,3 2,4
3	Прыжок вверх с места, см	48,4 0,53
4	Вбрасывание мяча, м	17,5 0,5
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	59,3 1,5
6	Жонглирование мячом, количество раз	29,3 1,63
7	Бег на 400 м, с	61,2 0,22
8	6-минутный бег, м	1621,2 5,3

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 14-15 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X m
1	Бег на 30 м, с	4,07 0,03
2	Прыжок в длину с места, см	212,3 2,1
3	Прыжок вверх с места, см	52,3 0,42
4	Вбрасывание мяча, м	19,3 0,4
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	62,4 1,1
6	Жонглирование мячом, количество раз	32,1 1,42
7	Бег на 400 м, с	56,3 0,24
8	6-минутный бег, м	182,6 4,2

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 15-16 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X m
1	Бег на 30 м, с	4,01 0,03
2	Прыжок в длину с места, см	218,3 2,1
3	Прыжок вверх с места, см	58,3 0,42
4	Вбрасывание мяча, м	22,3 0,4
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	74,4 1,1
6	Жонглирование мячом, количество раз	39,1 1,42

7	Бег на 400 м, с	51,3 0,24
8	6-минутный бег, м	165,6 4,2

*Показатели физической и технической подготовленности футболистов
16-17 лет*

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X t
1	Бег на 30 м, с	3,92 0,03
2	Прыжок в длину с места, см	224,3 2,1
3	Прыжок вверх с места, см	63,3 0,42
4	Вбрасывание мяча, м	26,3 0,4
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	81,4 1,1
6	Жонглирование мячом, количество раз	47,1 1,42
7	Бег на 400 м, с	47,3 0,24
8	6-минутный бег, м	152,6 4,2

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Футбол" на 9 лет

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего учебных недель/ часов	Всего часов по Программе	
	01.09-05.09	06.09-12.09	13.09-19.09	20.09-26.09	27.09-03.10	04.10-10.10	11.10-17.10	18.10-24.10	25.10-31.10	01.11-07.11	08.11-14.11	15.11-21.11	22.11-28.11	29.11-05.12	06.12-12.12	13.12-19.12	20.12-26.12	27.12-02.01	03.01-09.01	10.01-16.01	17.01-23.01	24.01-30.01	31.01-06.02	07.02-13.02	14.02-20.02	21.02-27.02	28.02-06.03	07.03-13.03	14.03-20.03	21.03-27.03	28.03-03.04	04.04-10.04	11.04-17.04	18.04-24.04	25.04-01.05	02.05-08.05	09.05-15.05	16.05-22.05	23.05-29.05	30.05-05.06	лек. ц.	практ.									
1 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	38/144	17	127		
2 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	К	К	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			38/216	22	194				
3 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	к	к	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			38/216	19	197				
4 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			38/216	19	197				
5 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			38/216	19	197				
6 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			38/216	19	197				
7 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			38/216	19	197				
8 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			38/216	19	197				
9 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3			38/216	19	197				

Промежуточная аттестация

Ведение занятий по расписанию

Каникулярный период

Проведение занятий не предусмотрено расписанием

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательной работы	Методический и практический материал	Техническое обеспечение занятий	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	Беседа, дискуссия	Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ	Методическая литература	-	Беседа
ОФП	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Гимн. Скамейки, мячи, стойки, скакалки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Техническая подготовка	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Гимн. Скамейки, скакалки, мячи	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Тактическая подготовка	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Мячи, г. скамейки, стойки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Игровая практика	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Мячи, г. скамейки, стойки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Инструкторская подготовка	Беседа, дискуссия	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	-	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Соревнования	Игра	Практические-конкретные задания.	План-схема, конспекты	Мячи	Итоговая таблица

Список литературы:

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 200.
7. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г. 7г.
8. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
9. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

Рекомендуемая литература для детей

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
2. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.

4. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
5. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

Рекомендуемая литература родителям

17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веровкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

название детского объединения

№	Ф.И. ребенка	Физическая подготовка				Техническая подготовка		
		Бег 30 м/с	Бег 300м/с	Прыжок в длину с места(см)	Прыжок вверх с места (см)	Вбрасывание мяча (м)	Удар на дальность(пр.и лев.сумма)	Жонглирование (количество раз)

минимальный уровень		средний уровень		максимальный уровень	
количество	%	количество	%	количество	%

подпись руководителя детского объединения

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

название детского объединения

№	Ф.И. ребенка	Культура поведения	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества		Уровень воспитательных воздействий
		Соблюдение общепринятых норм поведения	Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к занятиям в д/о	Конфликтность	Отношение детей к общим делам д/о	

минимальный уровень		средний уровень		максимальный уровень	
количество	%	количество	%	количество	%