Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол №1от 12.01.2026 года

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ №01-10/05от12.01.2026года

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол

Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся: 6-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова

пгт. Белоярский

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждений санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Футбол

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Футбол влияет на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной функцией деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движения, способность к согласованию действий в целостные комбинации.
Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимность всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 144 часа в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	1 год	6-18 лет	12-15	4 часа

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в футбол.

Задачей данной программы является:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
Развивающие:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

Планируемые результаты:

В области теории и методики физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола. По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 36 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	**Предметные области**								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	3		2		1		1	
1.2	Общая физическая подготовка		41		40		38		33
1.3	Специально физическая подготовка		30		32		35		40
1.4	Техническая подготовка		25		23		20		20
1.5	Тактическая подготовка		20		22		25		25
1.6	Игровая		15		15		15		15
1.7	Контрольные и календарные игры		4		4		4		4
1.8	Восстановительные мероприятия		4		4		4		4
	Контрольно-переводные испытания		**2**		**2**		**2**		2
Всего часов		**144**		**144**		**144**		**144**	

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возрос обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объём материала в часах			
		СОГ-1	СОГ - 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	История развития футболу	0:20	0:10		
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0:20	0:10		
3	Строение и функция организма человека	0:20	0:10		
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	0:10	0:10	0:10	0:10
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0:20	0:10		
6	Основы спортивного питания	0:10	0:10		
7	Требования техники безопасности на занятиях по футболу	0:10	0:10	0:25	0:25
8	Требования к оборудованию, инвентарю и	15	0:10		

	спортивной экипировке				
9	Правила соревнований по футболу	0:10	0:10	0:10	0:10
ИТОГО:		3	2	1	1

Краткое содержание тем:

- *История развития футбола.*

Возникновение и развитие футбола, как вида спорта. Характеристика футбола, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по футболу. Выдающиеся футболисты России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах, Мира и Европы. Победа советских и российских футболистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

- *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- *Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- *Гигиенические занятия, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- *Основы спортивного питания.*

Особое значение питание для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- *Требования техники безопасности на занятиях по футболу.*

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по футболу, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- *Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка футболиста.

- *Правила соревнований по футболу.*

Разбор правил соревнований по футболу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по футболу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов команд.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому

развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.
Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Управления выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы различных направлениях.
Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.
Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; с поворотом, прыжки в приседе и полуприседе.
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. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.
Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.
Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.
Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно

зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег». Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью» с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч». Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание тенистого (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность.

Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений в сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке

поворот на 90о. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180о. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

1.4. Технико-тактическая подготовка

Техника:

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

- Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов. Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный. Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону. Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре

применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема. Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге. Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

- Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке. Удар боковой частью головы.

- Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

- Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

- Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

- Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким либо другим приемом.

- Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

- Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади. Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и с крестным шагами, а также прыжки и падения.

- Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающими мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

- Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы. Отражают мяч кулаком

(кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

- Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

- Броски мяча Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу. Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью. Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен. Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле). Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом, во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактика:

- Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

- Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

- Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками. Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

- Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

- Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

- Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

- Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча. Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

- Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

- Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

- Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

- Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

- Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот. Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров. Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги. Руководство действиями партнёров, оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность.

Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

- Тактические системы

Тактическая система - это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле. Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры: система «пять в линию», «дубль-ве», 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, современные тактические системы (с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-3; 1-2 и 1-3-5-2).

1 год обучения (СОГ-1)

Техническая подготовка:

Задача: обучить занимающихся обширному кругу двигательных действий, т.е. создать хорошую базу для освоения технических приемов. Разучивание передвижений начинается с шага, по мере усвоения - в беге. Как организационно-методическую форму для групп начальной подготовки рассматриваются упражнения неспециального характера (эстафеты, подвижные и спортивные игры и т.д.), которые в будущем будут рассматриваться как упражнения СФП.

- Жонглирование. Обучение начинается с отскоком от земли (пола) серединой подъема. Для более быстрого освоения вместо мяча может быть использован воздушный шарик, надутый до формы мяча. Это упражнение может служить домашним заданием. При устойчивом навыке жонглирование мячом осуществляется без отскока.
- Упражнения на чувство мяча являются очень важными на данном этапе. Эти упражнения производятся стопой и подошвой (мяч переводится с ноги на ногу, касанием подошвы). Очень важен здесь наглядный метод. При сложном упражнении возможен расчлененный метод. При устойчивом навыке многие движения можно выполнять в быстром темпе, а также в прыжке. Обратить внимание, чтобы меньше смотрели на мяч и постепенно начинать разучивать движения в шаге. Задание выполняется методом многократных повторений. Эти упражнения могут рассматриваться как подводящие к «финтам».
- Удары по мячу. Перед этим упражнением дети знакомятся с основными частями строения ноги, суставов. Учащимся демонстрируется, какими частями и как выполняется удар, его назначение. Для лучшего восприятия ударная область стопы может обозначаться мелом. Разучивание в следующей последовательности, по неподвижному мячу: закрепленному мячу с шага, работа у стенки, с партнером. При устойчивом навыке удары производят в цель. Применяются игровые упражнения («Выбей мяч»). При правильном ударе с шага удар производится с разбега по неподвижному мячу и удар с хода. Задание выполняется следующими методами: многократных повторений, игровой, соревновательный.
- Остановки мяча (подошвой, внутренней частью стопы «щечкой»). Происходит разучивание и закрепление навыка в следующей последовательности: показ с наката тренера, партнера, у стены, с передачи партнера. Так же в течение года начинается обучение приема на бедро и на грудь. Используется метод многократных повторений.
- Передачи мяча в парах осуществляются на месте и при наличии в арсенале приема и удара по мячу. Внимание уделяется точкой передачи и удобному приему мяча для последующей передачи. Для этого может использоваться барьер, через который должен пройти мяч или линия, по которой прокатиться.
- Ведение мяча начинается с показа и рассказа. Главное внимание уделяется на первом этапе силе удара по мячу (на шаг), на втором этапе - естественному бегу. При закреплении навыка применяется такая форма обучения, как эстафеты и подвижные игры с ведением мяча, где применяются стойки (фишки), обручи, препятствия.

Тактическая подготовка:

- На первом году обучения больше внимания уделяется индивидуальной тактической подготовке. Обучение занимающихся проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Обучение проводится сразу после объяснения и показа разучиваемого приема в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника). В тактическом действии «открывание» уделяется внимание свободным зонам для развития атаки. «Закрывание» на данном этапе сводится к нахождению своего игрока и занятию правильной позиции.
- Взаимодействие в парах (2 х 1). Комбинация «стенка» самая распространенная и эффективная. Сначала ведется ознакомление на макете футбольного поля с последующим показом на видео. Разучивание начинается в упрощенных условиях: с места, в качестве партнера может выступать стена, стойка, пассивный защитник.
-Укрывание мяча корпусом - одно из любимых детьми тактических действий наряду с обыгрыванием соперника. После рассказа и показа можно практически сразу приступать к состязанию 1 х 1 (соревновательный метод). Для занятий по тактике может использоваться видеоматериал, макетное поле.

2 год обучения (СОГ-2)

Техническая подготовка:
Задача: обучить занимающихся обширному кругу двигательных действий, т.е. создать хорошую базу для освоения технических приемов. Разучивание передвижений начинается с шага, по мере усвоения - в беге. Как организационно-методическую форму для групп начальной подготовки рассматриваются упражнения неспециального характера (эстафеты, подвижные и спортивные игры и т.д.), которые в будущем будут рассматриваться как упражнения СФП.
- Жонглирование. Обучение начинается с отскоком от земли (пола) серединой подъема. Для более быстрого освоения вместо мяча может быть использован воздушный шарик, надутый до формы мяча. Это упражнение может служить домашним заданием. При устойчивом навыке жонглирование мячом осуществляется без отскока.
- Упражнения на чувство мяча являются очень важными на данном этапе. Эти упражнения производятся стопой и подошвой (например: мяч переводится с ноги на ногу, касанием подошвы). Очень важен здесь наглядный метод. При сложном упражнении возможен расчлененный метод. При устойчивом навыке многие движения можно выполнять в быстром темпе или прыжке. Обратить внимание на то, чтобы меньше смотрели на мяч и постепенно начинать разучивать движения в шаге. Задание выполняется методом многократных повторений. Эти упражнения могут рассматриваться как подводящие к «финтам».
- Удары по мячу. Перед этим упражнением дети знакомятся с основными частями строения ноги, суставов. Учащимся демонстрируется, какими частями и как выполняется удар, его назначение. Для лучшего восприятия ударная область стопы может обозначаться мелом. Разучивание в следующей последовательности по неподвижному мячу: закрепленному мячу с шага, работа у стенки, с партнером. При устойчивом навыке удары производят в цель. Применяются игровые упражнения (например: «Выбей мяч»). При правильном ударе с шага удар производится с разбега по неподвижному мячу, удар с хода. Задание выполняется следующими методами: многократных повторений, игровой, соревновательный.
- Остановки мяча (подошвой, внутренней частью стопы «щечкой»). Происходит разучивание и закрепление навыка в следующей последовательности: показ с наката тренера, партнера, у стены, с передачи партнера. Так же в течение года начинается обучение приема на бедро и на грудь. Используется метод многократных повторений.
- Передачи мяча в парах осуществляются на месте и при наличии в арсенале приема и удара по мячу. Внимание уделяется точкой передачи и удобному приему мяча для

последующей передачи. Для этого может использоваться барьер, через который должен пройти мяч или линия, по которой прокатиться.
- Ведение мяча начинается с показа и рассказа. Главное внимание уделяется на первом этапе силе удара по мячу (на шаг), на втором этапе - естественному бегу. При закреплении навыка применяется такая форма обучения, как эстафеты и подвижные игры с ведением мяча, где применяются стойки (фишки), обручи, препятствия.
Тактика нападения:
- На первом году обучения больше внимания уделяется индивидуальной тактической подготовке. Обучение занимающихся проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Обучение проводится сразу после объяснения и показа разучиваемого приема в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника). В тактическом действии «открывание» уделяется внимание свободным зонам для развития атаки. «Закрывание» на данном этапе сводится к нахождению своего игрока и занятию правильной позиции.
- Взаимодействие в парах (2 х 1). Комбинация «стенка» самая распространенная и эффективная. Сначала ведется ознакомление на макете футбольного поля с последующим показом на видео. Разучивание начинается в упрощенных условиях: с места, в качестве партнера может выступать стена, стойка, пассивный защитник.
- Укрывание мяча корпусом - одно из любимых детьми тактических действий наряду с обыгрыванием соперника. После рассказа и показа можно практически сразу приступать к состязанию 1х1 (соревновательный метод). Для занятий по тактике может использоваться видеоматериал, макетное поле.

3 год обучения (СОГ-3)

Техническая подготовка:
- Жонглирование. При стабилизации навыка происходит усложнение упражнений (жонглирование в паре, жонглирование в шаге). Вносится разнообразие: жонглирование «щечками», внешней стороной стопы. Форма занятий - коллективная. Методы: соревновательный, многократных повторений.
- Жонглирование головой. Разучивание технического приема начинается с показа и объяснения. Обучение - воздушным шариком или облегченным мячом (волейбольным) методом многократных повторений.
- Удары ногой. Закрепление навыка ранее разученных ударов. Разучивание ударов внешней стороной подъема. Дидактическая последовательность: по закрепленному мячу с шага, с разбега, по неподвижному мячу, по катящемуся мячу по ходу. Целесообразно использовать стенку как оборудование. Метод многократных повторений наиболее эффективен.
- Удар головой. Объяснение, показ. Дидактическая последовательность по подвешенному мячу, с собственной накидки руками, с накидки партнера. Форма организации индивидуальная и групповая. Метод многократных повторений. Разучивание начинается с места, с прыжка.
- В передачах мяча наряду с точностью, уделяется внимание силе передачи, своевременности, предназначению. Разновидности передачи (в ноги, и на свободное место). Это все достигается посредством упражнений в парах, совершенствуется в тактических играх и комбинациях. Передача верхом. Для облегчения разучивания приема передача производится с наката мяча партнером, по встречному мячу. Очень важно на ранних стадиях не применять максимальную силу (короткие передачи).
- Происходит закрепление приемов мяча, катящегося низом, и разучивание приемов мяча летящего. В первом случае применяются соревновательный и игровой методы. Во втором - метод многократных повторений.
- Продолжается закрепление навыка ведения мяча. Больше используется игровой и соревновательный метод в тактических комбинациях.
- «Финты». Разучивание более сложных «финтов» по координации, в том числе и к

сочетанию. Упражнения в парах, соревновательный и игровой метод.
- Техника вратаря. Ловля мяча в броске. Применяется индивидуальный метод. Закрепление навыка происходит при ударах по воротам, в игровой практике.
- Передачи в парах в движении отрабатываются после закрепления передач на месте. Передачи в парах могут быть: в два касания, на ускорение партнера, со сменой мест. после забегания. Форма организации - игровая, метод ведения - групповой. Тактическая подготовка вратаря происходит параллельно упражнениям, играм.

Тактика нападения:
- Закрепляются ранее приобретенные навыки посредством усложнения упражнений (увеличение скорости передвижения), игр, игровых ситуаций.
- Ознакомление с различными вариантами парных комбинаций и их разучивание. Розыгрыш проводится в упрощенных условиях.

4 год обучения (СОГ-4)

Техническая подготовка:
- Техника движения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой ведения мячом. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением, Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары по мячу головой. Удары серединой в боковой частью лба без прыжка ив прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.
- Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью - летящего мяча, Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя па 8 - 10 м.
- Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.
- Отбор мяча. Совершенствование умения определять(предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.
- Вбрасывания мяча изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.
- Техника игры вратаря. Совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.
- Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.
- Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Тактика нападения
- Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбирать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

- Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач; на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки в близи ворот противника.
- Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.
- Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

- Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.
- Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».
- Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.
- Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

1.5. Подвижные игры

Направлена на развитие у футболистов быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Виды подвижных игр:

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием);
- игры соревновательного типа (эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);
- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;
- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;
- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).

№		Часы	месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	3								
2	Общая физическая подготовка	**41**	4	4	4	4	4	4	4	4	9
3	Специально физическая подготовка	**30**	2	3	3	3	3	3	3	7	3
4	Техническая подготовка	**25**		4	4	4	2	3	5	3	
5	Тактическая подготовка	**20**		3	4	3	3	4		3	
6	Игровая	**15**		3		4		1	6	1	
7	Контрольные и календарные игры	**4**					2				2
8	Восстановительные мероприятия	**4**		1	1			1			1
9	Контрольно-переводные испытания	**2**	1								1
	Итого:	**144**	10	18	16	18	14	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45	45			3
2	Общая физическая подготовка.	45		45	45	45	4
3	Специальная физическая подготовка.				45	45	2
4	Техническая подготовка						
5	Тактическая подготовка						
6	Игровая						
7	Контрольные и календарные игры						
8	Восстановительные мероприятия						
9	Контрольно-переводные испытания		45				1
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	25	15	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	15			3
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20		40	4
5	Тактическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
6	Игровая	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия								45		1
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Ноябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	40	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	10	30	20	10	10	10	15	30	3
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	40	20	20	20	4
5	Тактическая подготовка.	20	20	30	40	20	20	10	20	4
6	Игровая									
7	Контрольные и календарные игры									
8	Восстановительные мероприятия	20						25		1
9	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Декабрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
5	Тактическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
6	Игровая	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	**Общая физическая подготовка.**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**30**	**4**
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	15	3
4	Техническая подготовка.		20	25	25			20	2
5	Тактическая подготовка.	45	25	20	20			25	3
6	**Игровая**								
7	**Контрольные и календарные игры**					**45**	**45**		**2**
8	**Восстановительные мероприятия**								
9	**Контрольно-переводные испытания**								
Продолжительность занятий (мин)		**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**14**

Февраль (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	**Общая физическая подготовка.**			**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**4**
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	20	25	3
4	Техническая подготовка.	15	15	20	25	15	15	15	15	3
5	Тактическая подготовка.	15	15	25	20	30	30	25	20	4
6	**Игровая**		45							1
7	**Контрольные и календарные игры**									
8	**Восстановительные мероприятия**	45								1
9	**Контрольно-переводные испытания**									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Март (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
4	Техническая подготовка.	25	25	25	25	25	25	25	25	25	5
5	Тактическая подготовка.										
6	**Игровая**	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
7	**Контрольные и календарные игры**										
8	**Восстановительные мероприятия**										
9	**Контрольно-переводные испытания**										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Апрель (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	25	40	40	40	40	40	7
4	Техническая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
5	Тактическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
6	Игровая	10	10	10	15						1
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Май (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	**Общая физическая подготовка.**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**90**	**9**
3	**Специальная физическая подготовка.**					**45**	**45**	**45**		**3**
4	**Техническая подготовка.**									
5	**Тактическая подготовка.**									
6	**Игровая**									
7	**Контрольные и календарные игры**			**45**	**45**					**2**
8	**Восстановительные мероприятия**		**45**							**1**
9	**Контрольно-переводные испытания**	**45**								**1**
Продолжительность занятий (мин)		**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**16**

План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе2 года обучения (СОГ-2).

№		Часы	месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2								
2	Общая физическая подготовка	**40**	5	2	4	4	4	4	4	4	9
3	Специально физическая подготовка	**32**	2	5	3	3	3	3	3	7	3
4	Техническая подготовка	**23**		2	4	4	2	3	5	3	
5	Тактическая подготовка	**22**		5	4	3	3	4		3	
6	Игровая	**15**		3		4		1	6	1	
7	Контрольные и календарные игры	**4**					2				2
8	Восстановительные мероприятия	**4**		1	1			1			1
9	Контрольно-переводные испытания	**2**	1								1
	Итого:	**144**	10	18	16	18	14	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		60	60	60	5
3	Специальная физическая подготовка.			30	30	30	2
4	Техническая подготовка						
5	Тактическая подготовка						
6	Игровая						
7	Контрольные и календарные игры						
8	Восстановительные мероприятия						
9	Контрольно-переводные испытания		45				1
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10		20	2
3	Специальная физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	25	30	20	5
4	Техническая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10		20	2
5	Тактическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	15		5
6	Игровая	15	15	15	15	15	15	15		30	3
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия								45		1
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Ноябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	**Общая физическая подготовка.**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**40**	**20**	**20**	**4**
3	Специальная физическая подготовка.	10	30	20	10	10	10	15	30	3
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	40	20	20	20	4
5	Тактическая подготовка.	20	20	30	40	20	20	10	20	4
6	**Игровая**									
7	**Контрольные и календарные игры**									
8	**Восстановительные мероприятия**	**20**						**25**		**1**
9	**Контрольно-переводные испытания**									
Продолжительность занятий (мин)		**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**16**

Декабрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	**Теоретические основы физической культуры и спорта.**										
2	**Общая физическая подготовка.**	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
5	Тактическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
6	**Игровая**	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	15	3
4	Техническая подготовка.		20	25	25			20	2
5	Тактическая подготовка.	45	25	20	20			25	3
6	Игровая								
7	Контрольные и календарные игры					45	45		2
8	Восстановительные мероприятия								
9	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.			30	30	30	30	30	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	20	25	3
4	Техническая подготовка.	15	15	20	25	15	15	15	15	3
5	Тактическая подготовка.	15	15	25	20	30	30	25	20	4
6	Игровая		45							1
7	Контрольные и календарные игры									
8	Восстановительные мероприятия	45								1
9	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Март (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
4	Техническая подготовка.	25	25	25	25	25	25	25	25	25	5
5	Тактическая подготовка.										
6	Игровая	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Апрель (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	25	40	40	40	40	40	7
4	Техническая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
5	Тактическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
6	Игровая	10	10	10	15						1
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Май (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	**Общая физическая подготовка.**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**90**	**9**
3	**Специальная физическая подготовка.**					45	**45**	45		3
4	Техническая подготовка.									
5	Тактическая подготовка.									
6	**Игровая**									
7	**Контрольные и календарные игры**			**45**	**45**					**2**
8	**Восстановительные мероприятия**		**45**							**1**
9	**Контрольно-переводные испытания**	**45**								**1**
Продолжительность занятий (мин)		**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**16**

План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).

№		Часы	месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	**1**	1								
2	Общая физическая подготовка	**38**	5	2	4	4	4	4	4	4	7
3	Специально физическая подготовка	**35**	3	5	3	3	3	3	4	6	5
4	Техническая подготовка	**20**		2	4	4	2	3	4	1	
5	Тактическая подготовка	**25**		5	4	3	3	4		6	
6	Игровая	**15**		3		4		1	6	1	
7	Контрольные и календарные игры	**4**					2				2
8	Восстановительные мероприятия	**4**		1	1			1			1
9	Контрольно-переводные испытания	**2**	1								1
	Итого:	**144**	10	18	16	18	14	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45					1
2	Общая физическая подготовка.	45	45	45	45	45	5
3	Специальная физическая подготовка.			45	45	45	3
4	Техническая подготовка						
5	Тактическая подготовка						
6	Игровая						
7	Контрольные и календарные игры						
8	Восстановительные мероприятия						
9	Контрольно-переводные испытания		45				1
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10		20	2
3	Специальная физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	25	30	20	5
4	Техническая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10		20	2
5	Тактическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	15		5
6	Игровая	15	15	15	15	15	15	15		30	3
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия								45		1
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Ноябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	40	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	10	30	20	10	10	10	15	30	3
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	40	20	20	20	4
5	Тактическая подготовка.	20	20	30	40	20	20	10	20	4
6	Игровая									
7	Контрольные и календарные игры									
8	Восстановительные мероприятия	20						25		1
9	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Декабрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
5	Тактическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
6	Игровая	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	15	3
4	Техническая подготовка.		20	25	25			20	2
5	Тактическая подготовка.	45	25	20	20			25	3
6	Игровая								
7	Контрольные и календарные игры					45	45		2
8	Восстановительные мероприятия								
9	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.			30	30	30	30	30	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	20	25	3
4	Техническая подготовка.	15	15	20	25	15	15	15	15	3
5	Тактическая подготовка.	15	15	25	20	30	30	25	20	4
6	Игровая		45							1
7	Контрольные и календарные игры									
8	Восстановительные мероприятия	45								1
9	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Март (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	30	25	25	25	4
4	Техническая подготовка.	25	25	25	25	25	10	15	15	15	4
5	Тактическая подготовка.										
6	Игровая	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Апрель (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	25	40	40	40	15	20	6
4	Техническая подготовка.	10	10	10	15						1
5	Тактическая подготовка.	20	20	20	15	30	30	30	55	50	6
6	Игровая	10	10	10	15						1
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Май (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	**Общая физическая подготовка.**	**45**	**45**	**45**	**45**	**30**	**30**	**30**	**45**	7
3	**Специальная физическая подготовка.**					**60**	**60**	60	**45**	5
4	Техническая подготовка.									
5	Тактическая подготовка.									
6	**Игровая**									
7	**Контрольные и календарные игры**			**45**	**45**					2
8	**Восстановительные мероприятия**		**45**							1
9	**Контрольно-переводные испытания**	**45**								1
Продолжительность занятий (мин)		**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	16

План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).

№		Часы	месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	**1**	1								
2	Общая физическая подготовка	**33**	5	2	4	4	4	4	4	4	2
3	Специально физическая подготовка	**40**	3	5	3	3	3	3	4	6	10
4	Техническая подготовка	**20**		2	4	4	2	3	4	1	
5	Тактическая подготовка	**25**		5	4	3	3	4		6	
6	Игровая	**15**		3		4		1	6	1	
7	Контрольные и календарные игры	**4**					2				2
8	Восстановительные мероприятия	**4**		1	1			1			1
9	Контрольно-переводные испытания	**2**	1								1
	Итого:	**144**	10	18	16	18	14	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45					1
2	Общая физическая подготовка.	45	45	45	45	45	5
3	Специальная физическая подготовка.			45	45	45	3
4	Техническая подготовка						
5	Тактическая подготовка						
6	Игровая						
7	Контрольные и календарные игры						
8	Восстановительные мероприятия						
9	Контрольно-переводные испытания		45				1
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10		20	2
3	Специальная физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	25	30	20	5
4	Техническая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10		20	2
5	Тактическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	15		5
6	Игровая	15	15	15	15	15	15	15		30	3
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия								45		1
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Ноябрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	40	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	10	30	20	10	10	10	15	30	3
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	40	20	20	20	4
5	Тактическая подготовка.	20	20	30	40	20	20	10	20	4
6	Игровая									
7	Контрольные и календарные игры									
8	Восстановительные мероприятия	20						25		1
9	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Декабрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
5	Тактическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3
6	Игровая	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	15	3
4	Техническая подготовка.		20	25	25			20	2
5	Тактическая подготовка.	45	25	20	20			25	3
6	Игровая								
7	Контрольные и календарные игры					45	45		2
8	Восстановительные мероприятия								
9	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.			30	30	30	30	30	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	20	25	3
4	Техническая подготовка.	15	15	20	25	15	15	15	15	3
5	Тактическая подготовка.	15	15	25	20	30	30	25	20	4
6	Игровая		45							1
7	Контрольные и календарные игры									
8	Восстановительные мероприятия	45								1
9	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Март (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15	15	15	30	25	25	25	4
4	Техническая подготовка.	25	25	25	25	25	10	15	15	15	4
5	Тактическая подготовка.										
6	Игровая	30	30	30	30	30	30	30	30	30	6
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Апрель (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	25	40	40	40	15	20	6
4	Техническая подготовка.	10	10	10	15						1
5	Тактическая подготовка.	20	20	20	15	30	30	30	55	50	6
6	Игровая	10	10	10	15						1
7	Контрольные и календарные игры										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Май (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	**Общая физическая подготовка.**	45	45							2
3	Специальная физическая подготовка.			45	45	90	90	90	90	10
4	Техническая подготовка.									
5	Тактическая подготовка.									
6	**Игровая**									
7	**Контрольные и календарные игры**			45	45					2
8	**Восстановительные мероприятия**		45							1
9	**Контрольно-переводные испытания**	45								1
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлена на 1 год.
- Количество учебных недель в год: 36 недель.
- Начало учебного года – 15 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 мая последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий футболом; спортивный инвентарь (ворота и сетка для футбола, мячи футбольные, фишки, координационная лестница, стойки для футбола, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся необходимо на занятиях находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для футбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции футбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- Текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в сроки, установленные календарным учебным графиком в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).
- Итоговая аттестация – это оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по всем разделам подготовки (май).

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Для перевода обучающихся из СОГ – 1 в СОГ -2 необходимо:

Контрольное упражнение	пол	Контрольные нормативы		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м (сек.)	Мальчик	7,0	6,7	6,4
	Девочка	7,5	7,2	6,9
Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	Мальчик	10,5	10,0	9,5
	Девочка	10,9	10,5	9,9
Прыжки в длину с места (см.)	Мальчик	110	120	140
	Девочка	105	115	135

Прыжки в высоту с места (см.)	Мальчик Девочка	20 15	25 20	30 25
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Мальчик Девочка	3 3	4 4	6 5
Удар по мячу на точность попадания (число попаданий из 10 ударов)	Мальчик Девочка	3 2	4 3	5 4
Ведение мяча с обводкой стоек и ударов по воротам (сек.)	Мальчик Девочка	15,0 17,0	12,0 15,0	9,5 12,0

Для перевода обучающихся из СОГ – 3 в СОГ -4 необходимо:

Контрольное упражнение	пол	Контрольные нормативы		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м (сек.)	Мальчик Девочка	6,7 7,2	6,4 6,9	6,0 6,5
Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	Мальчик Девочка	10,0 10,5	9,5 9,9	9,0 9,5
Прыжки в длину с места (см.)	Мальчик Девочка	120 115	140 135	160 140
Прыжки в высоту с места (см.)	Мальчик Девочка	25 20	30 25	35 30
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Мальчик Девочка	4 4	6 5	8 6
Удар по мячу на точность попадания (число попаданий из 10 ударов)	Мальчик Девочка	4 3	5 4	6 6
Ведение мяча с обводкой стоек и ударов по воротам (сек.)	Мальчик Девочка	12,0 15,0	9,50 12,0	8 10,0

Уровень освоения	Освоение (%)
Низкий	Менее 50%
Средний	50% - 70%
Высокий	Более 70%

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и их же движений или приемов вызывает переутомление у футболистов, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимание было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организованно. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технической, тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:
- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по футболу.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:
- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха,

достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006
- Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983
- Романенко А.Н., Джус О.Н, Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984
- Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986
- Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС,1994 6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987 г.
- Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977 5.2. Перечень

Интернет-ресурсов.

- КонсультантПлюсwww.consultant.ru:
Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» - Приказ Минспорта РФ от … №… «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта…».

- МинспортаРФМинспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanievidov-spor/
Единая всероссийская спортивная классификация 2014- 2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyykalendarnyy-p/

- Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку

- Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен С 06.08.2025 по 06.08.2026