

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОЧИНКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от 28.08.2025  
№ 5

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ ДО «Починковский ДЮЦ»  
от 28.08.2025 № 105

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ФУТБОЛ»**

*(Базовый уровень)*

**Возраст обучающихся: с 7 лет  
Срок реализации: 5 лет**

*Авторы программы:  
Шалунова Е.В., методист  
Данилушкин В. А., тренер-  
преподаватель по футболу*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия.....	10
3. Формы аттестации .....	11
4. Учебный план.....	14
5. Календарный учебный график.....	15
6. Рабочая программа.....	21
6.1 1-2 года обучения.....	21
6.2 3-4 года обучения .....	28
6.3 Пятого года обучения .....	35
7. Методические указания и оценочные материалы.....	45
7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка».....	45
7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка».....	47
7.3 Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	49
8. Методические материалы.....	50
8.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	50
8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности.....	50
8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса	52
9. Условия реализации программы.....	53
9.1 Материально-техническое обеспечение .....	53
9.2 Информационное обеспечение.....	54
9.3 Кадровое обеспечение.....	55
10. Перечень информационного обеспечения.....	55
10.1 Список литературы.....	55
10.2 Перечень Интернет-ресурсов.....	56
10.3 Перечень аудиовизуальных средств.....	57
11. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), указанными в письме Минобрнауки России «О направлении информации» от 18.11.2015 № 09-3242).

**Актуальность программы** состоит в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования приобретает особую значимость, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает школьникам в профессиональном самоопределении.

Кроме этого, данная программа является **актуальной**, так как она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Применение спортивных игр, и с мячом в частности, в физическом воспитании школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на

жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребёнка.

В период с шестого до восьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. В этот период ребенок способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убегать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми этого возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших компонентов, способствующим развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Футбол - подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по футболу – физкультурно-спортивная.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что она призвана осуществлять такие основные функции, как

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствование осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя таким образом ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

В целом данная программа при соблюдении изложенных в ней требований обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в спортивной школе.

**Наполняемость группы** - минимальная 10, максимальная 20 человек

**Цель и задачи программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 8 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения игре в футбол.

Задачи:

**Обучающие:**

- овладение основами игры в футбол, навыками и умениями выполнять технические и тактические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий игры в футбол;

- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;

- первоначальное формирование правильных движений футболиста;

- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом,

основным способам их выполнения;

- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности.

#### **Воспитательные:**

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

#### **Планируемые результаты**

Система планируемых результатов освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы определяется исходя из цели и задач программы – воспитания и обучения личности, успешной, творчески и социально-активной, физически и психологически здоровой, глубоко нравственной, обладающей интеллектуальным и творческим потенциалом, строящей отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по футболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий футболом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии футбола, технике и тактике игры;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического

развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приёмов в футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- владение навыками проведения разминки футболиста, организации проведения подвижных игр;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по футболу.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по футболу, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.



#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых в футболе и оздоровительной физической культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт занимающихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию футбола в России и за рубежом;

- знания правил игры в футбол;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;

- соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

#### В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о футболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по футболу, владеть жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся от 7 лет. Это младший и средний школьный возраст. Минимальный численный состав группы – 10 человек. Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта).

При наличии свободных мест в течение календарного года может производиться зачисление учащихся в группы без испытательных заданий.

## **Объем и срок освоения программы**

Полный курс обучения по программе составляет **5** лет, количество часов в год – **216**, за **5** лет, **1080** часов.

Срок освоения программы определяется ее содержанием и составляет **5** года.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

### **Режим занятий**

Учебный план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 216 часов. Количество учебных дней в неделю – 3 дня.

Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин.

После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий ДЮЦ на учебный год.

## **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

С целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей учащихся проводится текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие

показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по футболу проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

- достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы учащимися;
- обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 по 30 мая. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

- а) теоретическая подготовка – тестовые задания;
- б) практическая подготовка-выполнение контрольно – переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной

аттестации учащихся осуществляется:

-в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения контрольных нормативов и тестов»;

-в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням – высокий, средний, низкий.

## 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*36 недель/год, 216 часов/год, 1080 часа/ 5 лет*

№ п/ п	Разделы подготовки	1 год обуче- ния		Теку- щий кон- троль и проме- жуточ- ная ат- теста- ция	2 год обучения		Текущий контроль и проме- жуточная аттеста- ция	3 год обуче- ния		Теку- щий кон- троль и проме- жуточ- ная ат- теста- ция	4 год обуче- ния		Теку- щий кон- троль и проме- жуточ- ная ат- теста- ция	5 год обучения		Текущий контроль и проме- жуточная аттеста- ция
		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	-	1	10	-	1	12	-	1	14	-	1	16	-	1
2	Практическая подготовка	-	200	7	-	198	7	-	196	7	-	194	7	-	192	7
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>			<b>216</b>			<b>216</b>			<b>216</b>			<b>216</b>		
<b>ИТОГО</b>		<b>1080</b>														

Формы промежуточной аттестации учащихся:

1. Теоретическая подготовка – тестовые задания;
2. Практическая подготовка – контрольно-переводные нормативы.

## 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября 2025 года
<b>Окончание учебного года</b>	31 августа 2026 года
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Продолжительность учебной недели</b>	6 дней
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность учебных занятий</b>	2 по 45 мин
	<i>После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности</i>
<b>Сменность занятий</b>	В одну смену
<b>Начало занятий</b>	СОГ-1 понедельник, среда, пятница - с 14.00 СОГ-2 понедельник, среда, пятница - с 15.50 СОГ-3 понедельник, среда, пятница - с 17.40 СОГ-4 вторник, четверг – с 18.00 воскресенье - с 16.40
<b>Окончание занятий</b>	СОГ-1 понедельник, среда, пятница - в 15.40 СОГ-2 понедельник, среда, пятница - в 17.30 СОГ-3 понедельник, среда, пятница - в 19.20 СОГ-4 вторник, четверг – в 19.40 воскресенье - с 18.20
<b>Сроки обучения</b>	5 лет
<b>Недельная учебная нагрузка</b>	6 часов (2 ч. 3 раза в неделю)
<b>Текущий контроль успеваемости учащихся</b>	Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года.
<b>Самостоятельная работа</b>	По индивидуальным планам (Приложение 1)
<b>Промежуточная аттестация учащихся по итогам освоения программы за год или полного курса</b>	11.05.2026 по 31.05.2026
<b>Каникулы</b>	Зимние – 31.12.2025 – 11.01.2026 Летние – 01.06.2026 – 31.08.2026

<p><b>Участие в соревнованиях</b></p>	<p>Согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДО «Починковский ДЮЦ» на 2025-2026 учебный год.</p> <p>Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий, регламентам и положениям о проведении соревнований - при наличии средств и на основании положения-вызова.</p>
<p><b>Медицинский контроль</b></p>	<p>Прохождение планового медицинского осмотра - сентябрь, дополнительный медицинский осмотр – перед соревнованиями</p>



## Календарный учебный график

на 2025-2026 учебный год

группа СОГ-1 (1-го года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. мин	Месяц								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>8</b>									
1.1	Техническая, физическая, и специфическая интегральная подготовка.			0,5	0,5		1	0,5		0,5	
1.2	Правила игры. Организация и проведение соревнований.		0,5								
1.3	Установка на игру. Анализ игры.			0,5						0,5	
1.4	Гигиенические требования в футболе		0,5		0,5	1		0,5	0,5	0,5	
1.5	Техника безопасности на занятиях	<b>На каждом занятии</b>									
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>										
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>61</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
	Общеразвивающие упражнения										
	Гимнастические упражнения										
	Легкоатлетические упражнения										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
5	Упражнения для развития игровой ловкости										
	Упражнения для развития специальной выносливости										
	Упражнения для развития быстроты движения и координации										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для ведения мяча										
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Удары по мячу ногой										
	Удары по мячу головой										
	Остановка мяча										
	Ведение мяча										
	Обманные движения										
	Отбор мяча										
	Техника игры вратаря, вбрасывание мяча										
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Тактика нападения</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	<b>Тактика защиты</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	Тактика игры вратаря										
<b>2.5</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Текущий контроль и промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>		<b>3</b>				<b>2</b>			<b>3</b>
<b>Итого часов</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

## Календарный учебный график

на 2025-2026 учебный год  
группа СОГ-2 (2-го года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. мин	Месяц									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>										
1.1	Техническая, физическая, и специфическая интегральная подготовка.			0,5	0,5		1	1		0,5		
1.2	Правила игры. Организация и проведение соревнований.		0,5								1	
1.3	Установка на игру. Анализ игры.			0,5		1			0,5			
1.4	Гигиенические требования в футболе		0,5		0,5	1			0,5	0,5		
1.5	Техника безопасности на занятиях	<b>На каждом занятии</b>										
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>											
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	Общеразвивающие упражнения											
	Гимнастические упражнения											
	Легкоатлетические упражнения											
	Спортивные игры											
	Подвижные игры											
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>47</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	
5	Упражнения для развития игровой ловкости											
	Упражнения для развития специальной выносливости											
	Упражнения для развития быстроты движения и координации											
	Упражнения для развития качеств, необходимых для ведения мяча											
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	
	Удары по мячу ногой											
	Удары по мячу головой											
	Остановка мяча											
	Ведение мяча											
	Обманные движения											
	Отбор мяча											
	Техника игры вратаря, вбрасывание мяча											
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
	<b>Тактика нападения</b>											
	Индивидуальные действия											
	Групповые действия											
	Командные действия											
	<b>Тактика защиты</b>											
	Индивидуальные действия											
	Групповые действия											
	Командные действия											
	Тактика игры вратаря											
<b>2.5</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<b>8</b>		<b>3</b>				<b>2</b>			<b>3</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	

## Календарный учебный график

на 2025-2026 учебный год

группа СОГ-3 (4-го года обучения).

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. мин	Месяц								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>14</b>									
1.1	Техническая, физическая, и специфическая интегральная подготовка.		1	0,5	0,5		1	1		0,5	
1.2	Правила игры. Организация и проведение соревнований.		0,5			1				1	1
1.3	Установка на игру. Анализ игры.			0,5		1			0,5		
1.4	Гигиенические требования в футболе		0,5		0,5	1		1	0,5	0,5	
1.5	Техника безопасности на занятиях	<b>На каждом занятии</b>									
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>										
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Общеразвивающие упражнения										
	Гимнастические упражнения										
	Легкоатлетические упражнения										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>41</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
	Упражнения для развития игровой ловкости										
	Упражнения для развития специальной выносливости										
	Упражнения для развития быстроты движения и координации										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для ведения мяча										
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>71</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	Удары по мячу ногой										
	Удары по мячу головой										
	Остановка мяча										
	Ведение мяча										
	Обманные движения										
	Отбор мяча										
	Техника игры вратаря, вбрасывание мяча										
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
	<b>Тактика нападения</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	<b>Тактика защиты</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	Тактика игры вратаря										
<b>2.5</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<b>8</b>		<b>3</b>				<b>2</b>			<b>3</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

## Календарный учебный график

на 2025-2026 учебный год  
группа СОГ-4 (5-го года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. мин	Месяц								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>16</b>									
1.1	Техническая, физическая, и специфическая интегральная подготовка.		1	0,5	0,5		1	1		0,5	
1.2	Правила игры. Организация и проведение соревнований.		0,5			1	1			1	1
1.3	Установка на игру. Анализ игры.			0,5		1	1		0,5		
1.4	Гигиенические требования в футболе		0,5		0,5	1		1	0,5	0,5	
1.5	Техника безопасности на занятиях	<b>На каждом занятии</b>									
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>										
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	Общеразвивающие упражнения										
	Гимнастические упражнения										
	Легкоатлетические упражнения										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	Упражнения для развития игровой ловкости										
	Упражнения для развития специальной выносливости										
	Упражнения для развития быстроты движения и координации										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для ведения мяча										
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>67</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
	Удары по мячу ногой										
	Удары по мячу головой										
	Остановка мяча										
	Ведение мяча										
	Обманные движения										
	Отбор мяча										
	Техника игры вратаря, вбрасывание мяча										
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
	<b>Тактика нападения</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	<b>Тактика защиты</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	Тактика игры вратаря										
<b>2.5</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Текущий контроль и промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>		<b>3</b>				<b>2</b>			<b>3</b>
<b>Итого часов</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 6.1. 1-2 года обучения

#### Теоретическая подготовка

*Тема 1. Техническая, физическая и специфическая интегральная подготовка. Техническая подготовка.* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. физическая подготовка футболистов. Понятие о физической подготовке футболистов. *Физическая подготовка* как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6 -7 до 12-14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов. *Специфическая интегральная подготовка.* Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегрально; подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификации специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

*Тема 2. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.* Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыг-

рыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

*Тема 3. Установка на игру и анализ игры.* Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

*Тема 4. Гигиенические требования в футболе.* Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

*Тема 5. Техника безопасности на занятиях.* Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

### **Общая физическая подготовка**

*Гимнастические упражнения.* Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости

движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

*Акробатические упражнения.* Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в волейбол.

*Легкоатлетические упражнения.* Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800,

1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол.

*Подвижные 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. Эстафеты и игры с мячом.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), 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. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. 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. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

*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 и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.



*Для вратарей.* Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

*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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «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 на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. 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 бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и 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 с фланга. 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. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки

по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание 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, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. *Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. 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 мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

#### **Техническая подготовка**

**Удары по мячу ногой.** *Первоначальное обучение.* Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

**Удары по мячу головой.** *Первоначальное обучение.* Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

**Остановка мяча.** *Первоначальное обучение.* Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча.** *Первоначальное обучение.* Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

**Обманные движения.** *Первоначальное обучение.* Обманные движения: с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней

стороной стопы - удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча. Первоначальное обучение.** Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

**Техника игры вратаря. Первоначальное обучение.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

### **Тактическая подготовка**

**Индивидуальные действия. Первоначальное обучение.** Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Групповые действия. Первоначальное обучение.** Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

### **Игровая подготовка**

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств спортсменов, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков с участниками соревнований, проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают во время участия в соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

### **Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся**

С целью определения уровня общей физической подготовленности по ОФП и СФП учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

## **6.2. 3-4 годов обучения**

### **Теоретическая подготовка**

*1. Физическая культура и спорт в России.* Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

*2. Футбол в России и за рубежом.* История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Россия - страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15-20 лет) - основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

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

4. *Основы методики обучения.* Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

5. *Правила игры. Организация и проведение соревнований.* Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

6. *Установка на игру и анализ игры.* Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

7. *Гигиенические требования в футболе.* Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

8. *Техника безопасности на занятиях.* Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

### **Общая физическая подготовка**

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладин.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 16 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

«Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка футболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка.**

Цель этой подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболиста.

*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», «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 3-5 градусов.

- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

- Бег прыжками.

- Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.* - Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

- Бег с изменением направления (до 180 градусов).

- 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»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

- бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и 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, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) 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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

- Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам.

- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

- Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

- Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

- Вбрасывание 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; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями,

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. 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 мячей одной рукой на дальность.

*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 и сокращением интервалов отдыха между рывками.

- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

- Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратарей.* Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей 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 90-180°.

- 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.

- Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

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

- Эстафеты с элементами акробатики.

- Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты 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. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **Техническая подготовка**

**Удары по мячу ногой.** *Первоначальное обучение.* Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и вер-

хом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

**Удары по мячу головой.** *Первоначальное обучение.* Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

**Остановка мяча.** *Первоначальное обучение.* Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча.** *Первоначальное обучение.* Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

**Обманные движения.** *Первоначальное обучение.* Обманные движения: с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы - удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** *Первоначальное обучение.* Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** *Первоначальное обучение.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

#### **Тактическая подготовка**

**Индивидуальные действия.** *Первоначальное обучение.* Индивидуальные

действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Групповые действия.** *Первоначальное обучение.* Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

### **Игровая подготовка**

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств спортсменов, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков с участниками соревнований, проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают во время участия в соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

### **Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся**

С целью определения уровня общей физической подготовленности по ОФП и СФП учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

## **6.3. Пятого года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

*1. Физическая культура и спорт в России.* Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

2. *Футбол в России и за рубежом.* История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия - страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15-20 лет) - основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

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

4. *Основы спортивной тренировки.* Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

5. *Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.* Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, приме для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направ-

ленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

6. *Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.* Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом - основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

7. *Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.* Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры - основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

8. *Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.* Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6 -7 до 12-14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

9. *Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.* Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

10. *Планирование спортивной подготовки.* Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) - основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизации учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки фут-

болиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные групповые и индивидуальные тренировки. Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

*11. Основы методики обучения.* Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

*12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.* Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы

розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

*13. Установка на игру и анализ игры.* Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

*14. Гигиенические требования в футболе.* Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения рабо-

тоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

*15. Техника безопасности на занятиях.* Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

### **Общая физическая подготовка**

#### *Общеразвивающие упражнения:*

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (дев.), без помощи ног (юн.);

-упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног - мяч зажат между стопами, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

-упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с жесткого мостика и без него; прыжки с подкидного

мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки со страховкой тренера или партнера.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) м до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

*Спортивные игры.* Баскетбол, гандбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие групповые взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. Футбол, основные приемы игры. Двусторонние игры.

*Подвижные игры.* «Салки», «Эстафета бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень». 55 см для девушек). Техника выполнения – стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат

- прыжок «в глубину» с последующим прыжком в длину;
- подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;
- спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.

- спрыгивание с тумбы – прыжок через легкоатлетический барьер – прыжок на тумбу и т.д.;

- прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 – 80% от тах прыжка вверх с места у юношей и 60 – 70% от тах – у девушек.



Приведенные упражнения для совершенствования прыгучести и прыжковой выносливости не исчерпывают всего их многообразия. Подходя творчески к составлению планов тренировок, тренер на основании приведенных примерных упражнений, может составлять любые комплексы

### **Специальная физическая подготовка.**

Цель этой подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболиста.

*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», «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 3-5 градусов.

- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

- Бег прыжками.

- Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.* - Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

- Бег с изменением направления (до 180 градусов).

- 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»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

- 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, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или

отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) 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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

- Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам.

- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

- Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

- Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

- Вбрасывание 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; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями,

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (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 мячей одной рукой на дальность.

*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 несколь-

ких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

- Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратарей.* Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей 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 90-180°.

- 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.

- Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

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

- Эстафеты с элементами акробатики.

- Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты 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. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **Техническая подготовка**

**Удары по мячу ногой.** *Первоначальное обучение.* Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

**Удары по мячу головой.** *Первоначальное обучение.* Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

**Остановка мяча.** *Первоначальное обучение.* Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча.** *Первоначальное обучение.* Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

**Обманные движения.** *Первоначальное обучение.* Обманные движения: с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы - удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** *Первоначальное обучение.* Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** *Первоначальное обучение.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

### **Тактическая подготовка**

**Индивидуальные действия.** *Первоначальное обучение.* Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Групповые действия. Первоначальное обучение.** Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

### **Игровая подготовка**

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств спортсменов, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков с участниками соревнований, проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают во время участия в соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

### **Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся**

С целью определения уровня общей физической подготовленности по ОФП и СФП учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

## **7. Методические указания и оценочные материалы**

### **7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка»**

Для оценки уровня освоения Программы по разделу программы «Теоретическая подготовка» проводится письменное тестирование по пройденным темам. Тестовые задания разрабатываются индивидуально тренером-преподавателем для каждой группы на основе пройденной программы.

#### **Примерные тестовые задания**

**1. Вопрос 1.** В какой обуви играет футболист?

- A. в ботинках
- B. в кроссовках
- C. в шиповках
- D. в бутсах
- E. босиком

**Вопрос 2.** Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?

- A. комментатор

- В. арбитр
- С. рефери
- Д. критик
- Е. инквизитор
- Ф. коронер

**Вопрос 3.** Как называется отдельная футбольная игра?

- А. Период
- В. Матч
- С. Сет
- Д. Тайм
- Е. Турнир
- Ф. Соревнование

**Вопрос 4.** Какое количество игроков одной команды на поле?

- А. 22
- В. 24
- С. 11

**Вопрос 5.** Какова длительность одного тайма без добавочного времени?

- А. 40 мин
- В. 45 мин
- С. 50 мин

**Вопрос 6.** Какова ширина ворот?

- А. 7м37см
- В. 7м13см
- С. 7м32см

**Вопрос 7.** Какой судья добавляет время?

- А. резервный
- В. боковой
- С. главный

**Вопрос 8.** В каком случае назначается пенальти?

- А. за игру рукой в центре поля
- В. за опасную игру до штрафной площади
- С. за игру рукой в штрафной площади

**Вопрос 9.** Что выбирается при помощи жеребьевки, которая проводится перед началом игры?

- А. мяч
- В. сторона поля
- С. капитан

**Вопрос 10.** Какова высота ворот?

- А. 2м22см
- В. 2м33см
- С. 2м44см

## **7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка»**

Оценка уровня освоения раздела программы «Практическая подготовка» проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов, представлены в таблице 1, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) обучающихся. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Таблица 1.

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень								
		1-2 года обучения			3-4 года обучения			5 года обучения		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Бег на 10м.с.	<b>2.5</b>	2.6	2.7	<b>2.4</b>	2.5	2.6	<b>2.3</b>	2.4	2.5
	Бег на 30м.с.	<b>5.7</b>	5.9	6.1	<b>5.4</b>	5.6	5.8	<b>5.3</b>	5.5	5.7
	Бег на 60м.с.	<b>9.1</b>	9.3	9.5	<b>9.0</b>	9.2	9.4	<b>8.9</b>	9.1	9.3
	Челночный бег 3/10м.с.	<b>10.5</b>	11.0	12.0	<b>10.0</b>	10.5	11.5	<b>9.5</b>	10.0	11.0
	Прыжки в длину с места	<b>140</b>	135	130	<b>160</b>	155	150	<b>180</b>	175	170
	Подтягивание на руках из виса	<b>2</b>	1	0	<b>4</b>	3	2	<b>6</b>	4	2
Специальная физическая подготовка	Бег 30м.с. с ведением мяча	<b>7.5</b>	8.5	9.5	<b>6.2</b>	7.2	8.2	<b>6.0</b>	7.0	8.0
	Вбрасывание мяча руками из аута на дальность	<b>6</b>	4	2	<b>8</b>	6	4	<b>10</b>	8	4
	Ведение, обводка стоек и удар по воротам	<b>14.0</b>	15.0	16.0	<b>13.0</b>	14.0	15.0	<b>12.0</b>	13.0	14.0



### **7.3 Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке**

**Прыжок в длину с места** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

**Бег 30 м и 1000 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 1000 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **8.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

#### Принципы спортивной тренировки

Возрастная адекватность спортивной деятельности;  
Единство общей и специальной подготовки;  
Непрерывность тренировочного процесса;  
Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;  
Цикличность тренировочного процесса;  
Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:  
словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности**

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение

снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса:**

#### Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

#### Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

#### Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики футбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

## 9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 9.1 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу

Адрес: Нижегородская область, Починковский район, с. Починки, ул. Заречная, д.20а (договор безвозмездного пользования от 01.09.2025 г. № 48)

- универсальный спортивный зал с прилегающими к нему комнатами для переодевания, душевыми, местами для общего пользования – **1708,9кв.м.**

- тренажерный зал – **130,6кв.м.**, по адресу: Нижегородская область, Починковский район, с. Починки, ул. Заречная, д.20а;

Зал общей физической подготовки (помещение № 159) площадью 154,7 кв. м.

- зал общей физической подготовки – **154,7кв.м.**

1. Спортивный зал с раздевалками, туалетами и душевыми для мальчиков и девочек - ГАУ НО «ФОК в с. Починки Нижегородской области» - 1, МБОУ Починковская средняя школа – 1.
2. Оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>		
1.	Лестница координационная 6 м	1
2.	Секундомер	1
3.	Конус тренировочный 50 см, пластик	10
4.	Свисток пластиковый с шариком (со шнурком)	1
5.	Фишки для разметки поля, усеченные конусы, мягкие комплект	1
6.	Мяч футбольный TORRES p.5,	2
7.	Счетчик судейский F504	1
8.	Секундомер TORRES SW-100	1
9.	Тележка для мячей TORRES	1
10.	Конус пластиковый (малый)	20
11.	Манишка GS Junior G600-J	11
12.	Манишка GS Junior G600-S	11
13.	Манишка GS Junior G600-K	22
14.	Мяч футбольный	4
15.	Манишки судейские (красные)	10
16.	Номера нагрудные 1-200	200
17.	Бумажник суд. Футбольный Torres	1
18.	Мяч футбольный TORRES p.4	2
19.	Мяч футбольный TORRES Futsal Club p.4	5
20.	Мяч футбольный SELECT Br. Super	1

21.	Мяч футбольный SELECT Super League	1
22.	Тележка для мячей TORRES	1
23.	Мяч футбольный Junior TORRES № 4	5
24.	Ворота футбольные зал DFS	2
25.	Сумка для мячей	1
26.	Форма вратарская	3
27.	Качок для мячей TORRES	1
28.	Аудиосистема All-in-One Dexp V 470	1
<b>Оборудование и спортивный инвентарь, предоставляемый ГАУ НО «ФОК в с. Починки Нижегородской области»</b>		
29.	Табло универсальное с "бегущей строкой"	1
30.	мяч футбольный	9
31.	скамья гимнастическая	5
32.	маты гимнастические	10
33.	ворота мини-футбольные 3x2	1
34.	ворота мини-футбольные детские (0,75x1,5)	10
35.	корзины металлические для хранения мячей	5
36.	Стенка шведская гимнастическая	5
37.	Обруч пластмассовый	8
<b>Оборудование и спортивный инвентарь, предоставляемый МБОУ Газопроводской СШ</b>		
38.	Мяч баскетбольный	10
39.	Мяч волейбольный	10
40.	Мяч футбольный	10
41.	Шведская стенка	3
42.	Скамья гимнастическая	3
43.	Скакалка	30
44.	Обруч	20
45.	Конусы тренировочные	20

## 9.2 Информационное обеспечение

Информационно-методические условия образовательной деятельности в ДЮЦ представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудиовизуальными средствами обучения, разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (учебники, книги, журналы, пособия, рекомендации) (гл. 10 Список литературы).

### 9.3 Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» раздел "квалификационные характеристики должностей работников образования"):

высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 10.1 Список литературы

#### Печатные издания

1. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/РФБ – М.: Советский спор, 2011
2. «Футбол для начинающих: практический курс/Гил Харви, Ричард Дангворт и др.; пер.с англ. В. Гаппарова – М.:Астрель, 2006
3. «Правила игры в футбол» пер. с англ. М. А.Кравченко – М.:АСТ: Астрель, 2006
4. Крисфилд Д. В. «Футбол. Шаг за шагом»: пер. с англ. – М.: АСТ. Астрель, 2006
5. «Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет» (учебно-методическое пособие) А. В. Лексаков и др. – Н. Новгород: ООО «РА Квартал», 2015
6. Кузнецов А. А. «Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет) – М.: Олимпия. Человек, 2007
7. Р. Джоунз, Т. Трентэр. Футбол. Тактика защиты и нападения – М.: ТВТ Дивизион, 2017
8. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и на "два темпа" –М.:ТВТ Дивизион,2008
9. Голомазов С. В.Футбол. Универсальная техника атаки. – М.:ТВТ Дивизион, 2006
10. Варюшин В. В., Лопачев Р. Ю. Первые шаги в футболе – М.: Благотворительный фонд «Искусство, наука и спорт»

11. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Орг.-методич. Пособие. – М.: РФБ, 2013
12. Книга учителя физической культуры. Под ред. В. С. Каюкова – М.: ФИС, 1973
13. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России/В. С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2001

#### **Электронные книги**

1. Андреев С. Алиев Е. Тактика и тактическая подготовка в мини-футболе
2. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы. Д. С. Николаев, В. А. Шальнов – Ульяновск, УЛГТУ, 2008
3. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. –МГАФК, Малаховка, 2009
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006
5. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2007

#### **10.2 Перечень Интернет-ресурсов**

1. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;  
<http://docs.cntd.ru/document/499061957/> «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» (Министерство спорта российской федерации, приказ от 12 сентября 2013 года № 730)
2. <http://docs.cntd.ru/document/499080478> «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
3. <http://docs.cntd.ru/document/902377263> О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта российской федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325)
4. <http://docs.cntd.ru/document/420239530> «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 "О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" (Министерство спорта российской федерации, приказ от 2 декабря 2013 года № 928)



5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства:  
<http://www.rusada.ru>
6. <http://docs.cntd.ru/document/420207400> СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 4 июля 2014 года № 41)
7. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
8. <http://bmsi.ru/> БМСИ - библиотека международной спортивной информации
9. <http://sportfiction.ru> «Спортивное чтение» - спортивная электронная библиотека
10. <https://rfs.ru> Официальный сайт Российской федерации футбола [Электронный ресурс]
11. <http://www.sports.ru> «Все новости спорта»

### **10.3 Перечень аудиовизуальных средств**

#### Диск 1

1. U8 - КАК ТРЕНИРОВАТЬ ДЕТЕЙ, ТРЕНИРОВКА ДРИБЛИНГА, ведение мяча, футбол тренировка детей
2. Быстрые Ноги | ТОП 15 Упражнений На Координационной Лестнице
3. 101 упражнение с мячом для юных футболистов
4. 30 футбольных упражнений для улучшения навыков контроля мяча
5. ТОП 5 УПРАЖНЕНИЙ НА ДРИБЛИНГ \_ Должен Знать Каждый Футболист
6. Тренировка дома. Как тренироваться в квартире
7. Тренировка ног для юных футболистов
8. Упражнения для футболистов 10 - 12 лет
9. Упражнения для футболистов 7-9 лет
10. Программа тренировки футболистов 11- 14 лет, FIFA

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

**Самостоятельная работа учащихся по индивидуальному плану подготовки (цикл 2х1, 3х1)**

Содержание	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Гладкий бег	10'	10'	Активный отдых – плавание, велосипед, лыжи	10'		10'	Активный отдых – плавание, велосипед, лыжи
ОРУ в начале и в конце тренировки	15'	15'		15'	15'	15'	
Беговые упражнения, Перемещение	5'	5'		5'		5'	
Ускорения (20м)	2 серии по 5			2 серии по 5		2 серии по 5	
Прыжки на скакалке	3x50	3x50		3x50		3x50	
«Лягушка» (прыжки)		3x10				3x10	
Многоскоки на каждой ноге		3x8				3x8	
Прыжки «крестом» (быстро)		2x20				2x20	
Приседания	3x20			3x20	3x15		
Выход на носки	3x15			3x15	3x20		
Отжимания	3x10			3x10			
Отжимания в упоре сзади	3x10			3x10			
Ходьба с выпадами	3x20			3x20			
Упражнения на пресс	2x25	2x25		2x25	3x20	2x25	
Упражнения на мышцы спины	2x20	2x20		2x20	3x20	2x20	
Челночный бег (20м)		5x20				5x20	
Ускорения в горку (лестница)	5 по 2				5 по 2		
Кроссовый бег					40 мин		