



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17 ГОРОДА ТОМСКА»

**ПРИКАЗ**

от 25.03.2025

№ 42

г. Томск

Об утверждении общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол» в новой редакции

На основании решения педагогического совета МАУ ДО СШ № 17 (протокол № 3 от 26.03.2025)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол» в новой редакции, в форме приложения к настоящему приказу.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И. о. директора МАУ ДО СШ № 17

А.А. Алтухов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 28FFFBB6BEB697CFF4851C3670904C3C  
Владелец: Алтухов Александр Александрович  
Действителен: с 02.12.2024 до 25.02.2026

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МАУ ДО СШ № 17  
протокол от 26.03.2025 № 3

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАУ ДО СШ № 17  
от 26.03.2025 № 42

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол (далее -Программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «футбол» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 17 Города Томска» (далее учреждение).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих**<sup>1</sup>

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

**Условия реализации программы**

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Формы занятий:** групповая.

**Режим занятий:** продолжительность занятий по 2 часа 2-3 раза в неделю.

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей, подростков и молодежи. Среди приоритетов государства в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни и ведение трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи.

***К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни и ведение трезвого образа жизни, отнесены:***

- отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем и табакакурение);

- полноценное и сбалансированное питание;

- физическая активность;

- режим питания;

- режим труда и отдыха;

- закаливание;

- состояние окружающей среды;

- здоровое психоэмоциональное состояние.

#### ***Основными целями данного направления являются:***

- замещение поведения, связанного с употреблением табака и алкоголя, физической деятельностью и общественной деятельностью;

- ориентация на поддержание собственного здоровья и здоровья в целом, создание ценности здоровья;

- формирование знаний об управлении состоянием здоровья, о принципах и формах здорового образа жизни.

Мероприятия, направленные на ведение здорового образа жизни и ведение трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи включают, том числе профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании. Формирование у различных групп населения, особенно у

подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни, исключение вредных привычек, развитие физической культуры, обеспечение здорового питания.

План воспитательных мероприятий для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам по ведению здорового и трезвого образа жизни или содержание теоретических занятий приложение № 1

В данной программе представлено содержание работы в спортивной школе (далее СШ) на спортивно-оздоровительном этапе.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся группы -6-9; 10-14; 15-17 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность,

- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

При отборе к занятиям футболом в спортивных школах особое внимание обращают на скорость бега и перемещений, координационную одаренность, ловкость и т.д. Дети зачисляются в СШ на спортивно-оздоровительный этап в возрасте 6 лет.

Возрастные рамки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу 6-17 лет.

#### **Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение.

- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера-преподавателя, команды.

#### **Ожидаемые результаты:**

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;

- совершенствование техники владения мячом;

- освоение тактики игры.

#### **Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

- Повышение функциональных возможностей организма и общего уровня физического развития и подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков по футболу;

В качестве оценки эффективности реализуемой программы предполагается:

1. Проведение контрольных нормативов.
2. Медицинское заключение о состоянии здоровья.
3. Участие в соревнованиях.

Оценка физической подготовленности и состояния здоровья проводится в начале и в конце учебного года.

В течение учебного года планируется проведение соревнований, матчей.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

В конце учебного года представляется годовой отчет - тестирование (контрольные нормативы) по результатам реализуемой программы.

**Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в часах.**

Таблица № 1

| Этап подготовки           | Период обучения (лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.) |
|---------------------------|-----------------------|--|---|--|---|
| Спортивно-оздоровительный | весь период           | 12                                     | 12-14   | 25   | 4-6   |

Минимальная наполняемость групп является обязательной, максимальная наполняемость групп носит рекомендательный характер.

Зачисляются все желающие заниматься спортом. Для комплектования в спортивно-оздоровительную группу необходимо:

- Наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя);
- Медицинская справку от врача педиатра с допуском к занятиям по виду спорта с группой здоровья 1,2;

**Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «футбол»**

Таблица № 2

| Этапы спортивной подготовки    | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период                        | 6   | 12-25                         |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
для спортивно-оздоровительных групп 6-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет  
на 46 недель (4 часа в неделю)

Таблица № 3

| №   | Разделы подготовки   | Часы       |
|---|--|------------|
| <b>1. Теоретическая подготовка. 6-9 лет</b>   |  |            |
| 1   | Физическая культура- важное средство укрепления здоровья, развитие футбола в России и за рубежом                             | 1          |
| 2   | Техника безопасности на занятиях   | 1          |
| 3   | Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание   | 1          |
| 4   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.   | 1          |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |  | <b>4</b>   |
| <b>2. Практические занятия. 6-9 лет</b>       |  |            |
| 1   | ОФП  | 83         |
| 2   | СФП  | 28         |
| 3   | Техническая подготовка.  | 25         |
| 4   | Тактическая подготовка   | 10         |
| 5   | Интегральная подготовка  | 30         |
| 6   | Промежуточная (итоговая) аттестация  | 4          |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |  | <b>180</b> |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                            |  | <b>184</b> |
| <b>1. Теоретическая подготовка. 10-14 лет</b> |  |            |
| 1   | Физическая культура- важное средство укрепления здоровья, развитие футбола в России и за рубежом                             | 1          |
| 2   | Техника безопасности на занятиях   | 1          |
| 3   | Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание   | 1          |
| 4   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.   | 1          |
| 5   | Правила игры. Организация и проведение соревнований  | 1          |
| 6   | Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья. | 1          |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |  | <b>6</b>   |
| <b>2. Практические занятия. 10-14 лет</b>     |  |            |
| 1   | ОФП  | 41         |
| 2   | СФП  | 28         |

|                                     |  |            |
|-------------------------------------|--|------------|
| 3                                   | Техническая подготовка.  | 60         |
| 4                                   | Тактическая подготовка   | 15         |
| 5                                   | Интегральная подготовка  | 30         |
| 6                                   | Промежуточная (итоговая) аттестация  | 4          |
| <b>ИТОГО:</b>                       |  | <b>180</b> |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                  |  | <b>184</b> |
| Теоретическая подготовка. 15-17 лет |  |            |
| 1                                   | Физическая культура- важное средство укрепления здоровья, развитие футбола в России и за рубежом | 1          |
| 2                                   | Техника безопасности на занятиях   | 1          |
| 3                                   | Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание                                       | 1          |
| 4                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.                                       | 1          |
| 5                                   | Правила игры. Организация и проведение соревнований  | 1          |
| 6                                   | Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней                                 | 1          |
| <b>ИТОГО:</b>                       |  | <b>6</b>   |
| Практические занятия. 15-17 лет     |  |            |
| 1                                   | ОФП  | 41         |
| 2                                   | СФП  | 28         |
| 3                                   | Техническая подготовка.  | 60         |
| 4                                   | Тактическая подготовка   | 15         |
| 5                                   | Интегральная подготовка  | 30         |
| 6                                   | Промежуточная (итоговая) аттестация  | 4          |
| <b>ИТОГО:</b>                       |  | <b>180</b> |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                 |  | <b>184</b> |

**Распределение учебного материала в годичном цикле  
(46 недель) для детей 6-17 лет**

Таблица 4

| № п/п                         | Разделы подготовки                  | Количество часов |            |            |
|-------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------|------------|
|                               |                                     | 6-9 лет          | 10-14 лет  | 15-17 лет  |
| 1                             | Общая физическая подготовка         | 83               | 41         | 41         |
| 2                             | Специальная физическая подготовка   | 28               | 28         | 28         |
| 3                             | Техническая подготовка              | 25               | 60         | 60         |
| 4                             | Тактическая подготовка              | 10               | 15         | 15         |
| 5                             | Интегральная подготовка             | 30               | 30         | 30         |
| 5                             | Теоретическая подготовка            | 4                | 6          | 6          |
| 6                             | Промежуточная (итоговая) аттестация | 4                | 4          | 4          |
| <b>Общее количество часов</b> |                                     | <b>184</b>       | <b>184</b> | <b>184</b> |

**Список (№) источников средств в физической и технико-тактической подготовки по годам обу-**

Таблица 5

| № | Средства подготовки               | 7-9 лет | 10-14 лет | 15-17 лет |
|---|-----------------------------------|---------|-----------|-----------|
| 1 | Общая физическая подготовка       | 45      | 22        | 22        |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 15      | 15        | 15        |
| 3 | Техническая подготовка            | 14      | 33        | 33        |
| 4 | Тактическая подготовка            | 5       | 8         | 8         |
| 5 | Интегральная подготовка           | 16      | 16        | 16        |

**План-график годового цикла подготовки.  
6-9 лет**

Таблица 6

| Разделы подготовки                  | месяцы   |    |    |     |    |    |     |    |    |    |                                  |      |
|-------------------------------------|--|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|----------------------------------|------|
|                                     | IX   | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII                              | VIII |
| ОФП                                 | 7  | 9  | 9  | 7   | 5  | 7  | 8   | 9  | 11 | 5  | Самопод.<br>6 недель<br>36 часов | 6    |
| СФП                                 | 2  | 3  | 3  | 3   | 2  | 2  | 3   | 3  | 2  | 3  |                                  | 2    |
| ТП                                  | 2  | 2  | 2  | 3   | 2  | 2  | 3   | 2  | 2  | 3  |                                  | 2    |
| ТаП                                 | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  |                                  | -    |
| Теоретическая подготовка            | 1  |    |    | 1   | 1  | 1  |     |    |    |    |                                  |      |
| Промежуточная (итоговая) аттестация | 2  |    |    |     |    |    |     |    |    | 2  |                                  |      |
| Интегральная подготовка             | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3   | 3  | 2  | 2  |                                  | 2    |
| Медицинское обследование            | не сетки часов 2 раза в год (сентябрь, апрель) |    |    |     |    |    |     |    |    |    |                                  |      |
| Всего часов за месяц                | 18   | 18 | 18 | 18  | 14 | 16 | 18  | 18 | 18 | 16 |                                  | 12   |
| Итого часов за год                  | <b>184</b>                                     |    |    |     |    |    |     |    |    |    |                                  |      |

**10-14 лет**

Таблица 7

| Разделы подготовки | месяцы |   |    |     |   |    |     |    |   |    |                                  |      |
|--------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|----------------------------------|------|
|                    | IX     | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII                              | VIII |
| ОФП                | 3      | 4 | 4  | 4   | 4 | 4  | 4   | 4  | 4 | 4  | Самопод.<br>6 недель<br>36 часов | 2    |
| СФП                | 2      | 3 | 3  | 3   | 1 | 2  | 3   | 3  | 3 | 3  |                                  | 2    |
| ТП                 | 5      | 7 | 7  | 6   | 6 | 6  | 5   | 5  | 6 | 5  |                                  | 2    |
| ТаП                | 2      | 1 | 1  | 2   | 1 | 1  | 1   | 1  | 2 | 1  |                                  | 2    |



|                                     |            |  |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|-------------------------------------|------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|
| Теоретическая подготовка            | 2          |  |    |    |    |    | 2  |    |    |    |  | 2  |
| Промежуточная (итоговая) аттестация | 2          |  |    |    |    |    |    | 2  |    |    |  |    |
| Интегральная подготовка             | 2          | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |  | 2  |
| 3Медицинское обследование           |            | не сетки часов 2 раза в год (сентябрь, апрель) |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
| Всего часов за месяц                | 18         | 18   | 18 | 18 | 14 | 16 | 18 | 18 | 18 | 16 |  | 12 |
| Итого часов за год                  | <b>184</b> |  |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |

### 15-17 лет

Таблица 8

| Разделы подготовки                  | месяцы     |  |    |     |    |    |     |    |    |    |   |                                  | VII | VIII |
|-------------------------------------|------------|--|----|-----|----|----|-----|----|----|----|---|----------------------------------|-----|------|
|                                     | IX         | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI |   |                                  |     |      |
| ОФП                                 | 3          | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4  | 4 | Самопод.<br>6 недель<br>36 часов | 2   |      |
| СФП                                 | 2          | 3  | 3  | 3   | 1  | 2  | 3   | 3  | 3  | 3  |   |                                  | 2   |      |
| ТП                                  | 5          | 7  | 7  | 6   | 6  | 6  | 5   | 5  | 6  | 5  |   |                                  | 2   |      |
| ТаП                                 | 2          | 1  | 1  | 2   | 1  | 1  | 1   | 1  | 2  | 1  |   |                                  | 2   |      |
| Теоретическая подготовка            | 2          |  |    |     |    |    | 2   |    |    |    |   |                                  | 2   |      |
| Промежуточная (итоговая) аттестация | 2          |  |    |     |    |    |     | 2  |    |    |   |                                  |     |      |
| Интегральная подготовка             | 2          | 3  | 3  | 3   | 2  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3  |   |                                  | 2   |      |
| Медицинское обследование            |            | не сетки часов 2 раза в год (сентябрь, апрель) |    |     |    |    |     |    |    |    |   |                                  |     |      |
| Всего часов за месяц                | 18         | 18   | 18 | 18  | 14 | 16 | 18  | 18 | 18 | 16 |   | 12                               |     |      |
| Итого часов за год                  | <b>184</b> |  |    |     |    |    |     |    |    |    |   |                                  |     |      |

**Режим учебно-тренировочной работы в тренажерном зале  
и наполняемость:**

Таблица 9

| Возраст   | Максимальное количество обучающихся | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования физической подготовленности на конец учебного года |
|-----------|-------------------------------------|--|---|
| 12-14 лет | 20                                  | 4-6  | Динамика индивидуальных показателей развития силовых качеств  |
| 15-17 лет | 20                                  | 4-6  |   |

Таблица № 10

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
для спортивно-оздоровительных групп 6-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет  
на 46 недель (6 часов в неделю)

| №   | Разделы подготовки   | Часы                   |
|---|--|------------------------|
| <b>1. Теоретическая подготовка. 6-9 лет</b>   |  |                        |
| 1   | Физическая культура- важное средство укрепления здоровья   | 1                      |
| 2   | Развитие футбола в России и за рубежом   | 1                      |
| 3   | Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание   | 1                      |
| 4   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.   | 1                      |
|   |  | ИТОГО : 4              |
| <b>2. Практические занятия. 6-9лет</b>        |  |                        |
| 1   | ОФП  | 175                    |
| 2   | СФП  | 28                     |
| 3   | Техническая подготовка.  | 25                     |
| 4   | Тактическая подготовка   | 10                     |
| 5   | Интегральная подготовка  | 30                     |
| 6   | Промежуточная ( итоговая) аттестация   | 4                      |
|   |  | ИТОГО: 272             |
|   |  | <b>ВСЕГО ЧАСОВ 276</b> |
| <b>1. Теоретическая подготовка. 9-14 лет</b>  |  |                        |
| 1   | Физическая культура- важное средство укрепления здоровья   | 1                      |
| 2   | Развитие футбола в России и за рубежом   | 1                      |
| 3   | Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание   | 1                      |
| 4   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.   | 1                      |
| 5   | Правила игры. Организация и проведение соревнований  | 1                      |
| 6   | Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья. | 1                      |
|   |  | ИТОГО : 6              |
| <b>2. Практические занятия. 10-14 лет</b>     |  |                        |
| 1   | ОФП  | 53                     |
| 2   | СФП  | 28                     |
| 3   | Техническая подготовка.  | 110                    |
| 4   | Тактическая подготовка   | 15                     |
| 5   | Интегральная подготовка  | 60                     |
| 6   | Промежуточная ( итоговая) аттестация   | 4                      |
|   |  | ИТОГО :270             |
|   |  | <b>ВСЕГО ЧАСОВ 276</b> |
| <b>1. Теоретическая подготовка. 15-17 лет</b> |  |                        |

|  |  |     |
|--|--|-----|
| 1  | Физическая культура- важное средство укрепления здоровья   | 1   |
| 2  | Развитие футбола в России и за рубежом   | 1   |
| 3  | Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание   | 1   |
| 4  | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи  | 1   |
| 5  | Правила игры. Организация и проведение соревнований  | 1   |
| 6  | Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья. | 1   |
| <b>ИТОГО:6</b>                           |  |     |
| <b>2. Практические занятия. 15-17лет</b> |  |     |
| 1  | ОФП  | 53  |
| 2  | СФП  | 28  |
| 3  | Техническая подготовка.  | 110 |
| 4  | Тактическая подготовка   | 15  |
| 5  | Интегральная подготовка  | 60  |
| 6  | Промежуточная ( итоговая) аттестация   | 4   |
| <b>ИТОГО : 270</b>                       |  |     |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ 276</b>                   |  |     |

### **Спортивно-оздоровительная группа 10-14 лет**

| Разделы подготовки  | месяцы   |    |    |         |    |    |     |    |    |    |     |      |  |    |
|---|--|----|----|---------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|--|----|
|   | I<br>X   | X  | XI | XI<br>I | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |  |    |
| Теоретическая подготовка                                      |  | 1  | 1  | 1       | 1  |    | 1   | 1  |    |    |     |      | Само -<br>под.<br>6 недель<br>36 часов |    |
| ОФП   | 5  | 5  | 5  | 5       | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 5  |     |      |  | 3  |
| СФП   | 3  | 3  | 3  | 3       | 3  | 3  | 2   | 2  | 2  | 2  |     |      |  | 2  |
| Техническая подготовка  | 10   | 10 | 10 | 10      | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 |     |      |  | 10 |
| Тактическая , психологическая подготовка                      | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 2   | 2  | 2  | 2  |     |      |  | 1  |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка                 | 5  | 6  | 6  | 6       | 4  | 6  | 6   | 6  | 5  | 6  |     |      |  | 4  |
| Участие в соревнованиях(товарищеские встречи, внутришкольные) |  |    |    |         |    |    |     |    |    |    |     |      |  |    |
| Медицинское обследование                                      | Первичный медосмотр (справка о допуске к занятиям) |    |    |         |    |    |     |    |    |    |     |      |  |    |
| Промежуточные(итоговая) аттестация                            | 2  |    |    |         |    |    |     |    | 2  |    |     |      |  |    |
| Всего часов за месяц  | 26   | 26 | 26 | 26      | 24 | 25 | 26  | 26 | 26 | 25 |     |      | 20                                     |    |
| Итого часов за год  | 276  |    |    |         |    |    |     |    |    |    |     |      |  |    |

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Организация учебно-тренировочной работы в СОГ**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы.

Спортивное оборудование и инвентарь, необходимые для проведения занятий: спортивный зал, футбольное поле, мячи футбольные, гимнастические палки, скакалки, мячи набивные, утяжелители, ворота футбольные, мини-футбольные, шведская стенка, фишки, секундомеры.

### ***Теоретическая подготовка***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях, спортивно- массовых мероприятиях и соревнованиях.

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревнованиях как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования физической, технической и тактической подготовленности юных футболистов.

### ***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения и команды для управления строем.

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекуты, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500 и 800 м. Кроссы от 300 до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, трех- и пятикратные прыжки с места, метание теннисного мяча, метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя.

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

### ***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости - по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа и т.п.). Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 м

максимальная скорость, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения и направления (до 180 градусов), бег с изменением скорости, «челночный бег» 2x10, 3x10, 4x5, 4x10 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе (ведение мяча, ведение с обводкой стоек).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, штанга для подростков не более половины веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге с отягощениями и без. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары футбольного мяча на дальность. Толчки плечом партнера, единоборства в борьбе за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах с гантелями, кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча двумя партнерами с разных сторон, из упора лежа - хлопки ладонями, прыжки в сторону толканием двумя ногами, приставными шагами с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный бег, кроссы с изменением скорости, многократно повторяемые технико- тактические упражнения (повторные рывки с обводкой стоек и ударом по воротам), игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом (3-5 игроков).

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной или обеими ногами с доставанием высоко подвешенного мяча рукой, головой, ногой. То же самое с поворотом на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара по мячу головой, ногой. Кувырок вперед, назад, в сторону через плечо. Жонглирование мячом с чередованием ударов ногами, бедрами, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега с доставанием высоко подвешенного мяча кулаком, руками. То же с поворотом на 90-180 градусов. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

#### ***Техническая подготовка***

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестными, приставными шагами. Бег по прямой, дугами с изменением скорости и направления. Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх в сторону толчком одной или двумя ногами с места или с разбега. Остановка во время бега выпадом или прыжком. Повороты, переступания, прыжки на одной ноге в стороны, назад, вперед, на месте и в движении.

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

Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, удары внутренней, внешней и прямой частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары на точность.

Удары по мячу головой: удары серединой лба и боковой частью головы без прыжка и в прыжке, с места, с разбега по мячу, летящему сверху или навстречу. Удары на точность.

Остановка мяча: остановка и обработка мяча подошвой, внутренней стороной стопы на месте и в движении. Остановка мяча бедром и грудью. Остановка с переводом в сторону, закрывая корпусом от соперника.

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение левой и правой ногой по прямой, по кругу, меняя направление движения, между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «уход» выпадам (умение показать корпусом движение в одну сторону, а уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки – рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход с мячом в сторону).

Отбор мяча: отбор мяча выпадам, остановкой и в подкате, на месте и в движении.

Вбрасывание мяча из аута: вбрасывание с места и в шаге на точность в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря: передвижение в воротах в стороны скрестными, приставными шагами и скачками. Ловля и отбивание летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке с перекатом. Быстрый подъем после ловли или отбивания. Ловля и отбивание катящегося мяча без падения и в падении. Ловля и отбивание высоко летящего мяча в прыжке с места или с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному) и с рук (с воздуха) на точность.

#### ***Тактическая подготовка***

Тактика нападения: индивидуальные действия – правильное расположение на поле, умение ориентироваться, реагировать на действия партнеров и соперников, оценивать целесообразность той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча, использование изученных технических приемов в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия – умение выполнять комбинации при стандартных положениях (начало игры, угловые, штрафные и свободные удары). Взаимодействие партнеров с использованием коротких и средних передач. Комбинации в парах – «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Командные действия – выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте согласно избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке с фланга и через центр.

Тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрывание» и создавать препятствия сопернику в получении мяча. Выбор момента для отбора мяча. Противодействие передачам и ударам по воротам. Групповые действия – взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше соперником стандартных положений. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Командные действия – выполнение основных обязанностей в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке соперника с фланга и через центр.

Тактика игры вратаря: умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», занимать правильную позицию при стандартных положениях. Умение разыгрывать мяч от своих ворот, адресуя его свободному от опеки партнеру.

## **Примерный план занятий в спортивно-оздоровительных группах.**

### **1. Комплексное занятие для решения задач физической, технической и тактической подготовки**

#### Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (с мячом и без мяча).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

### **2. Комплексное занятие для решения задач физической и технической подготовки**

#### Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технических приемов в учебной игре.

#### Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

### **3. Комплексное занятие для решения задач технической и тактической подготовки**

#### Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и группах.

#### Основная часть

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения на тренировку тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

#### Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание, дыхание.

Нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп в таблице № 11

Контрольные и контрольно-переводные испытания для группы  
дополнительной общеразвивающей программы

таблица № 11

| №                                   | Контрольные упражнения   | Возраст | оценка  |        |                   |
|-------------------------------------|--|---------|---------|--------|-------------------|
|                                     |  |         | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| По ОФП для полевых игроков вратарей |  |         |         |        |                   |
| 1                                   | Бег 30 м<br>Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точн. до 0,01 сек.  | 7       | 5.6     | 5,8    | 6.0               |
|                                     |  | 8       | 5.4     | 5,6    | 5.8               |
|                                     |  | 9       | 5.3     | 5,5    | 5.7               |
|                                     |  | 10      | 5.2     | 5,4    | 5.6               |
|                                     |  | 11      | 5.0     | 5,2    | 5.4               |
|                                     |  | 12      | 4.9     | 5,1    | 5.3               |
|                                     |  | 13      | 4.8     | 5,0    | 5.2               |
|                                     |  | 14      | 4.6     | 4,8    | 5.0               |
|                                     |  | 15      | 4.4     | 4,6    | 4.8               |
|                                     |  | 16      | 4.2     | 4,7    | 4.6               |
| 2                                   | Челночный бег 3x10м (сек)  | 8       | 8.6     | 8.7    | 8.8               |
|                                     |  | 9       | 8.4     | 8.5    | 8.6               |
|                                     |  | 10      | 8.2     | 8.3    | 8.4               |
|                                     |  | 11      | 8.0     | 8.1    | 8.2               |
|                                     |  | 12      | 7.8     | 7.9    | 8.0               |
| 3                                   | Бег 300 м<br>Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точн. до 0,01 сек. | 10      | 58.0    | 59.0   | 60.0              |
|                                     |  | 11      | 57.0    | 5.8    | 59.0              |
|                                     |  | 12      | 54.0    | 5.5    | 56.0              |
| 4                                   | Бег 400 м<br>Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точн. до 0,01 сек. | 13      | 67.0    | 70.0   | 73,0              |
|                                     |  | 14      | 65.0    | 68.0   | 71.0              |
|                                     |  | 15      | 63.0    | 66.0   | 69.0              |
|                                     |  | 16      | 61.0    | 64.0   | 67.0              |
|                                     |  | 17      | 59.0    | 62.0   | 65.0              |
| 5                                   | 6-мин. бег<br>Результаты засчитываются в метрах  | 12      | 1400    | 1300   | 1100              |
|                                     |  | 13      | 1500    | 1400   | 1300              |
| 6                                   | 12-мин. бег<br>Результаты засчитываются в метрах                                       | 14      | 2900    | 2700   | 2500              |
|                                     |  | 15      | 3000    | 2800   | 2600              |
|                                     |  | 16      | 3100    | 2900   | 2700              |
|                                     |  | 17      | 3200    | 2850   | 2800              |



|                                   |  |    |      |       |      |
|-----------------------------------|--|----|------|-------|------|
| 7                                 | Бег 10x30 (сек)  | 16 | 4.60 | 4.80  | 5.0  |
|                                   |  | 17 | 4.40 | 4.60  | 4.80 |
| 8                                 | Прыжок в длину с места. Толчок двумя ногами с взмахом руками, приземление на обе ноги. Засчитывается лучший результат 3-х попыток.   | 8  | 140  | 135   | 130  |
|                                   |  | 9  | 150  | 145   | 140  |
|                                   |  | 10 | 160  | 155   | 150  |
|                                   |  | 11 | 170  | 165   | 160  |
|                                   |  | 12 | 180  | 175   | 170  |
|                                   |  | 13 | 190  | 185   | 180  |
|                                   |  | 14 | 200  | 195   | 190  |
|                                   |  | 15 | 210  | 205   | 200  |
|                                   |  | 16 | 220  | 215   | 210  |
|                                   |  | 17 | 230  | 225   | 220  |
| <b>По СФП для полевых игроков</b> |  |    |      |       |      |
| 1                                 | Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише- время бега. Время фиксируется с точн. до 0,01 сек. | 8  | 6.7  | 6.9   | 7.1  |
|                                   |  | 9  | 6.4  | 6.6   | 6.8  |
|                                   |  | 10 | 6.0  | 6.2   | 6.4  |
|                                   |  | 11 | 5.8  | 6.0   | 6.2  |
|                                   |  | 12 | 5.6  | 5.8   | 6.0  |
|                                   |  | 13 | 5.4  | 5.6   | 5.8  |
|                                   |  | 14 | 5.2  | 5.4   | 5.6  |
|                                   |  | 15 | 5.0  | 5.2   | 5.4  |
|                                   |  | 16 | 4.8  | 5.0   | 5.2  |
|                                   |  | 17 | 4.6  | 4.8   | 5.0  |
| 2                                 | Бег 5x30 м с ведение мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты-с места. Время для возвращения на старт-25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.   | 13 | 30.0 | 32.00 | 34.0 |
|                                   |  | 14 | 28.0 | 30.00 | 32.0 |
|                                   |  | 15 | 27.0 | 29.00 | 31.0 |
|                                   |  | 16 | 25.0 | 27.00 | 29.0 |
|                                   |  | 17 | 24.0 | 26.00 | 27.0 |
| 3                                 | Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым   | 8  | 24   | 19    | 14   |
|                                   |  | 9  | 28   | 23    | 18   |
|                                   |  | 10 | 32   | 27    | 22   |

|  |   |    |      |      |       |
|--|---|----|------|------|-------|
|  | способом. Изменение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.  | 11 | 36   | 31   | 26    |
|  |   | 12 | 40   | 35   | 30    |
|  |   | 13 | 45   | 40   | 35    |
|  |   | 14 | 50   | 45   | 40    |
|  |   | 15 | 60   | 55   | 50    |
|  |   | 16 | 65   | 60   | 55    |
|  |   | 17 | 70   | 65   | 60    |
| <b>По технической подготовке для полевых игроков</b> |   |    |      |      |       |
| 1  | Удар по мячу ногой на точность<br>Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет-с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. | 10 | 6    | 5    | 4     |
|  |   | 11 | 7    | 6    | 5     |
|  |   | 12 | 8    | 7    | 6     |
|  |   | 13 | 6    | 5    | 4     |
|  |   | 14 | 7    | 6    | 5     |
|  |   | 15 | 8    | 7    | 6     |
|  |   | 16 | 6    | 5    | 4     |
| 17   | 7   | 6  | 5    |      |       |
| 2  | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной пл. Вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка -в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м-еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом.   | 13 | 10.0 | 10.5 | 11.00 |
|  |   | 14 | 9.5  | 10.0 | 10.5  |
|  |   | 15 | 9.0  | 9.5  | 10.0  |
|  |   | 16 | 8.7  | 9.0  | 9.5   |
|  |   | 17 | 8.5  | 8.7  | 9.0   |
| 3  | Жонглирование мячом<br>Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней ча-  | 10 | 8    | 7    | 6     |
|  |   | 11 | 10   | 9    | 8     |
|  |   | 12 | 12   | 11   | 10    |

|  |   |    |    |    |    |
|--|---|----|----|----|----|
|  | стями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторений одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами. Из них не менее раза головой, правым и левым бедром.                                  | 13 | 20 | 19 | 18 |
|  |   | 14 | 25 | 24 | 23 |
| По технической подготовке для вратарей |   |    |    |    |    |
| 1                                      | Удары по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более 4 шагов) Выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.               | 13 | 30 | 26 | 22 |
|  |   | 14 | 34 | 30 | 26 |
|  |   | 15 | 38 | 34 | 30 |
|  |   | 16 | 40 | 38 | 34 |
|  |   | 17 | 43 | 40 | 38 |
| 2                                      | Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке. Выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки. На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат. | 13 | 45 | 40 | 35 |
|  |   | 14 | 50 | 45 | 40 |
|  |   | 15 | 55 | 50 | 45 |
|  |   | 16 | 58 | 55 | 50 |
|  |   | 17 | 60 | 58 | 55 |
| 3                                      | Вбрасывание мяча рукой на дальность(раз- бег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.   | 13 | 20 | 18 | 16 |
|  |   | 14 | 24 | 20 | 18 |
|  |   | 15 | 26 | 24 | 20 |
|  |   | 16 | 30 | 26 | 24 |
|  |   | 17 | 32 | 30 | 26 |

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап по реализации программы спортивной подготовки производится на основании выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Показатели контрольных нормативов приведены в таблице № 12,13

**Для полевых игроков:**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращении на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт ( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*По технической подготовке:*

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

*Для вратарей:*

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.  
Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА "ФУТБОЛ"**

таблица № 12

| N<br>п/п   | Упражнения   | Единиц<br>а<br>измерения    | Норматив до<br>года обучения |             | Норматив<br>свыше года<br>обучения |             |
|--|--|-----------------------------|------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|
|  |  |                             | мальч<br>ики                 | девоч<br>ки | мальч<br>ики                       | девоч<br>ки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>                     |  |                             |                              |             |                                    |             |
| 1.1.   | Челночный бег 3 x 10<br>м  | с                           | не более                     |             | не более                           |             |
|  |  |                             | -                            | -           | 9,30                               | 10,30       |
| 1.2.   | Бег на 10 м с высокого<br>старта   | с                           | не более                     |             | не более                           |             |
|  |  |                             | 2,35                         | 2,50        | 2,30                               | 2,40        |
| 1.3.   | Бег на 30 м  | с                           | не более                     |             | не более                           |             |
|  |  |                             | -                            | -           | 6,0                                | 6,5         |
| 1.4.   | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами  | см                          | не менее                     |             | не менее                           |             |
|  |  |                             | 100                          | 90          | 120                                | 110         |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>                          |  |                             |                              |             |                                    |             |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м  | с                           | не более                     |             | не более                           |             |
|  |  |                             | 3,20                         | 3,40        | 3,00                               | 3,20        |
| 2.2.   | Ведение мяча с<br>изменением направления<br>10 м (начиная со второго<br>года спортивной<br>подготовки) | с                           | не более                     |             | не более                           |             |
|  |  |                             | -                            | -           | 8,60                               | 8,80        |
| 2.3.   | Ведение мяча 3 x 10 м<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)                            | с                           | не более                     |             | не более                           |             |
|  |  |                             | -                            | -           | 11,60                              | 11,80       |
| 2.4.   | Удар на точность по<br>воротам (10 ударов)<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)       | количес<br>тво<br>попаданий | не менее                     |             | не менее                           |             |
|  |  |                             | -                            | -           | 5                                  | 4           |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини--<br/>футбол (футзал)"</b> |  |                             |                              |             |                                    |             |
| 3.1.   | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами  | см                          | не менее                     |             | не менее                           |             |
|  |  |                             | 100                          | 90          | 110                                | 105         |

| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" |   |    |          |       |          |       |
|--|---|----|----------|-------|----------|-------|
| 4.1  | Бег на 10 м с высокого старта               | с  | не более |       | не более |       |
|  |   |    | 2,35     | 2,50  | 2,30     | 2,40  |
| 4.2  | Челночный бег 5 х 6 м                       | с  | не более |       | не более |       |
|  |   |    | 12,40    | 12,60 | 12,20    | 12,40 |
| 4.3  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |       | не менее |       |
|  |   |    | 100      | 90    | 110      | 105   |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО  
ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"**

Таблица № 13

| N п/п   | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.  | Челночный бег 3 x 10 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 160      | 140     |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 30       | 27      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"      |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.  | Ведение мяча 3 x 10 м  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 10,00    | 10,30   |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | количество попаданий | не менее |         |
|   |  |                      | 5        | 4       |
| 2.5.  | Передача мяча в "коридор" (10 попыток)   | количество попаданий | не менее |         |
|   |  |                      | 5        | 4       |
| 2.6.  | Вбрасывание мяча на дальность  | м                    | не менее |         |

|   |   |    |  |       |
|---|---|----|--|-------|
|   | (начиная со второго года спортивной подготовки)   |    | 8  | 6     |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" |   |    |  |       |
| 3.1.  | Бег на 10 м с высокого старта   | с  | не более   |       |
|   |   |    | 2,20   | 2,30  |
| 3.2.  | Бег на 30 м   | с  | не более   |       |
|   |   |    | 5,40   | 5,60  |
| 3.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см | не менее   |       |
|   |   |    | 160  | 140   |
| 3.4.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более   |       |
|   |   |    | 8,70   | 9,00  |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"      |   |    |  |       |
| 4.1.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  | см | не менее   |       |
|   |   |    | 20   | 16    |
| 4.2.  | Челночный бег 104 м с высокого старта<br>(в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) | с  | не более   |       |
|   |   |    | 29,40  | 32,60 |
| 5. Уровень спортивной квалификации  |   |    |  |       |
| 5.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                  |    | Не устанавливается   |       |
| 5.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                               |    | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", |       |
|   |   |    | "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"                                 |       |



## План

воспитательных мероприятий для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам по ведению здорового и трезвого образа жизни или содержание теоретических занятий

| № | Практические дела   | Срок исполнения             | Ответственные   |
|---|---|-----------------------------|---|
| 1 | Участие в междугороднем турнире «Спорт-против наркотиков», товарищеские встречи, соревнования.  | январь                      | Зам. директора по СМР, тренеры-преподаватели род. комитет |
| 2 | Спортивные уроки по темам:<br>-«Будь здоров»<br>-«Будь здоровым и сильным»,<br>- «Если хочешь быть здоровым»<br>с обучающимися МАУ ДО СШ № 17<br>(Тематические программы к Всемирному дню борьбы с наркоманией) | Февраль<br>в течение месяца | Зам. директора по СМР, тренеры-преподаватели              |
| 3 | Проведение во всех учебных группах беседы:<br>«Как правильно действовать при предложении наркотических веществ».  | март                        | тренеры-преподаватели<br>Медицинские Работники            |
| 4 | Информационный час по теме : «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Территория жизни».   | апрель                      | тренеры-преподаватели<br>Медицинские Работники            |
| 5 | Всемирный день здоровья (7 апреля) –<br>«Учитесь быть здоровыми» .  | апрель                      | тренеры-преподаватели<br>Медицинские Работники            |
| 6 | Профилактическая беседа с обучающимися МАУ ДО СШ № 17 по теме; «Если хочешь быть здоров»  | В течение учебного года     | тренеры-преподаватели<br>Медицинские Работники            |
| 7 | Спортивный урок футболистов МАУ ДО СШ № 17 по теме «Будь здоров!»- товарищеские игры групп начальной подготовки 1,2,3 годов обучения.   | май                         | Тренеры-преподаватели,<br>зам. директора по СМР, УР       |
| 8 | Спортивный урок футболистов МАУ ДО СШ № 17 по теме «Будь здоров!»- товарищеские игры учебно-тренировочных групп 1,2,3,4,5   | май                         | Тренеры-преподаватели,<br>зам. директора                  |

|    |  |          |   |
|----|--|----------|---|
|    | годов обучения.  |          | по СМР, УР  |
| 9  | Организация детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.  | июнь     | Зам. директора по УР мед. работник, тренер-преподаватель          |
| 10 | Информационный час по теме : «Мы будущее страны» ( к месячнику антинаркотической направленности).  | июнь     | Тренеры-преподаватели, зам. директора по СМР, УР                  |
| 11 | Информационный час по теме «Выбор есть-он за тобой» ( к месячнику антинаркотической направленности).   | июнь     | Тренеры-преподаватели, зам. директора по СМР, УР                  |
| 12 | Спортивный час по теме : « Культура и спорт вперед», товарищеская игра футболистов МАУ ДО СШ № 17.   | июнь     | Тренеры-преподаватели, зам. директора по СМР, УР                  |
| 13 | Спортивный час по теме : «Час здоровья», профилактическая беседа с учащимися школы в дни школьных каникул.   | Июль     | Тренеры-преподаватели   |
| 14 | Профилактическая беседа с учащимися школы по теме «Здоровый я-здоровая страна»   | Август   | Тренеры-преподаватели   |
| 15 | Информационный час по теме : «Спортивный переполох» (к международному дню трезвости).  | сентябрь | Тренеры-преподаватели   |
| 16 | Организация лекции для тренеров-преподавателей и инструкторов по ФК: «Нервная система. Гигиена нервной системы. Вредное влияние алкоголя, курения, наркотиков на нервную систему». | Сентябрь | Медицинские работники   |
| 17 | Профилактические беседы, соревнования по футболу по теме : «Марафон здоровья» в дни осенних каникул школьников.  | октябрь  | Тренеры-преподаватели, зам. директора по СМР, УР                  |
| 18 | Спортивный урок футболистов МАУ ДО СШ № 17 по теме «Будь здоров!»- товарищеские игры групп начальной подготовки (НП-1,2,3).  | октябрь  | Тренеры-преподаватели, зам. директора по СМР, УР                  |
| 19 | Информационный час по теме «Здоровый я – здоровая страна» -  | ноябрь   | тренеры-преподаватели<br>Медицинские Работники                    |
| 20 | Проведение в учебно-тренировочных группах бесед на тему «Что такое вредные привычки. Опасность вредных привычек».  | ноябрь   | зам. директора по УР,<br>тренеры-преподаватели,<br>мед. работники |
| 21 | Организация лекции для учащихся 16-18 лет на тему: «Влияние наркотических веществ на   | декабрь  | Медицинские работники   |

|    |   |                         |   |
|----|---|-------------------------|---|
|    | ПОТОМСТВО».   |                         |   |
| 22 | Проведение в группах начальной подготовки бесед на тему: «Что такое здоровье? Факторы положительно и отрицательно влияющие на состояние здоровья»   | декабрь                 | зам. директора по УР,<br>тренеры-преподаватели,<br>мед. работники |
| 23 | Лекции и беседы среди родителей и обучающихся МАУ ДО СШ № 17 по теме : « Если хочешь быть здоров-спорт тебе помочь готов» (К международному дню отказа от курения)  | В течение учебного года | зам. директора по УР,<br>тренеры-преподаватели,<br>мед. работники |
| 24 | Лекций и беседы по темам:<br>Антидопинг. Важные факты и основные моменты;<br>Запрещенный список ;<br>Вопросы о допинге;<br>Нарушение антидопинговых правил;<br>Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена;<br>Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции;<br>Проблема злоупотребления «допинговыми препаратами» вне рамок спорта; | В течение учебного года | зам. директора по УР,<br>тренеры-преподаватели,<br>мед. работники |

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Хедман Р. Спортивная физиология. -М., ФКиС, 1991 г.
2. Теория и методика физического воспитания. (под ред. Ашмарина Б.А).-М., Просвещение, 1990 г.
3. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации. - Омск, СибГАФК, 2002 г.
4. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов. Методические рекомендации. М., Спорткомитет СССР, 1985 г.
5. Подготовка юных футболистов (методические рекомендации)- Вильнюс, 1987 г
6. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. -М., Астрель, 2001 г.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. -М., СпортАкадемияПресс, 2002 г.
8. Монаков Г.А. Подготовка футболистов. Методика. Упражнения. Психология. -Псков, 2003 г.
9. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. -ГЦОЛИФК, М., 1981 г.
10. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. -ГЦОЛИФК, М., 1986 г.
11. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. (под ред Хомутского В.С.)-М., 1993 г.
12. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ-Терра-спорт, М., 2003 г.
13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев, Олимпийская литература, 2002 г.
14. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет-М., Российский футбольный союз, 2008 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). -М., Олимпия, 2007 г.
16. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет). -М., Олимпия, 2007 г.
17. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет). -М., Олимпия, 2007 г.
18. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет). -М., Олимпия, 2007 г.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. [Иир://минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) - Министерство образования и науки российской Федерации
2. [http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events\\_sections=6](http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events_sections=6) - Министерство образования и науки российской Федерации. Документы.
3. <http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2974> - Министерство образования и науки российской Федерации. Об образовании в Российской Федерации.
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.
6. <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение
7. <http://www.minsport.gov.ru/documents/> - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.
8. <http://www.depms.ru/> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области.

9. <http://www.depms.ru/depms/documents.html> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области. Документы.
10. [www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net)
11. [www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)



---