

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Белгорода

<p>«Согласовано» Руководитель МО МБУДО ДЮСШ №6 г.Белгорода, инструктор-методист  Герасимова С.В. Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода  Лазебных Л.Н. «31» августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода Яковлев В.Н. Приказ № 90 «01» сентября 2017 г.</p> 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»

Группа начальной подготовки 2-го года обучения.  
возраст 9 лет

Учебный год 46 недель.

Недельная нагрузка – 7 часов,

Годовая нагрузка – 322 часа

Разработчики программы:  
группа тренеров-преподавателей  
МБУДО ДЮСШ №6 г.Белгорода

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Квалификационная категория
1	Мельников Сергей Александрович	первая
2	Корсаков Сергей Викторович	высшая
3	Прохоров Андрей Викторович	б/к
4	Хабибулин Константин Рашидович	первая
5	Пушкарев Антон Владимирович	соответ
6	Малахов Владимир Петрович	первая

Белгород - 2017

**Программа:**

1. Программа спортивной направленности: рабочая программа по футболу для группы начальной подготовки 2-го года обучения, разработанная на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «футбол», разработанной в МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода, 2015 год

Рабочая программа утверждена на заседании педагогического совета от «31» августа 2017 г., протокол № 01

Председатель \_\_\_\_\_  
подпись

Яковлев В.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с п. 2. ст. 32 Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и другими нормативными документами:

- приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённый приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. №147.
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», (СанПиН 2.4.4. 3172-14.), утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41, зарегистрированные в Министерстве Юстиции Российской Федерации 20.08.2014 г.

Рабочая программа по футболу для группы начальной подготовки 2-го года обучения составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «футбол», разработанной группой тренеров-преподавателей ДЮСШ №6, утвержденной педагогическим советом (Протокол №4 от 04.06.2015г.)

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель каникул со 02 июля по 12 августа для занятий в оздоровительном лагере другими видами спорта и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Программа рассчитана на **276** часов, в том числе на контрольные и практические работы.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении и усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном игровой характер и строится по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводится в тренировке до 60% времени, а 40% - на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку, посвящая скоростно-силовым упражнениям и 40 – общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей:

Спортивные качества	9 лет	10 лет
Ловкость	Интенсивное развитие	Наиболее высокий темп развития
Координация	Развивается плохо	Развивается плохо
Равновесие	Интенсивное развитие	Интенсивное развитие
Гибкость	Наиболее высокий темп развития	Интенсивное развитие
Быстрота	Целенаправленное развитие	Наиболее высокий темп развития
Нарастание скорости движений		Наиболее высокий темп развития
Выносливость общая		Интенсивное развитие
Выносливость скоростная		Наиболее высокий темп развития
Реакция на движущийся объект	Интенсивное развитие	Интенсивное развитие
Неспособность к продолжительной работе	Целенаправленное развитие	
Легко овладевает простыми формами движения	Целенаправленное развитие	Целенаправленное развитие
Начальное обучение техники		Целенаправленное развитие

В занятиях на этом этапе учитывается, что мальчики 9-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому применяю индивидуальный подход к занимающимся.

В этот возрастной период происходит развитие мышц и развивается связочный аппарат. Мышцы развиваются неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы и медленнее – мелкие. Это главная причина плохого выполнения упражнений на точность. В связи с этим дается много упражнений на точность. Так же, в этот период развитие мышц сгибателей из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц разгибателей. Поэтому во время занятий используются упражнения специально направленные на укрепление мышц разгибателей. Учитывая, что плохо развиты сухожилия, высота прыгивания минимальная. В большом количестве используются упражнения динамического характера.

Освоение образовательной программы за учебный год сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, установленной Учебным планом и Годовым календарным графиком. В течение учебного года согласно графику проводится текущая аттестация: в сентябре (приёмные), в январе-феврале (контрольные) в форме приёма контрольных тестов.

#### **Цель программы:**

Первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

#### **Основные задачи программы на данном этапе:**

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.
3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.
4. Дача ориентировочного прогноза успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа  
Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей учащихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим.

В Программе деятельности предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний
- Беседы с врачами и лучшими спортсменами города
- Работа с детьми ассоциативного поведения
- Экскурсии, просмотр матчевых встреч ведущих команд и др.

### Объём учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле.

#### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК распределения учебных часов

Группа начальной подготовки 2-го года обучения: 7 часов в неделю 322 часа в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Все го
1. Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3		2	31
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	7	9	7	6	7	6	6	6		3	72
3. Специальная физическая подготовка	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4		4	41
4. Изучение и совершенствование техники	7	8	10	8	8	8	8	8	8	10		5	88
5. Изучение и совершенствование тактики	5	5	3	4	4	3	4	3	3	3		2	39
6. Учебные и тренировочные игры	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2		2	20
7. Контрольные игры и соревнования	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2		2	19
8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	30	31	30	31	29	28	30	31	31	30		21	322

**Календарно-тематическое планирование и календарь спортивно-массовых мероприятий прилагаются.**

Число соревнований у юных спортсменов планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ №6. Обязательное участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы», «Весенние каникулы», турнир памяти МС СССР Ю.Васильева.

#### Примерный учебный план теоретической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	<b>Техника безопасности.</b>	1. Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесо-парковой местности и т.д. 2. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	2
2	<b>Физическая культура и спорт</b>	1. Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. 2. Физическая культура в системе народного образования. 3. Развитие футбола в России и за рубежом 4. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.	1
3	<b>Строение и функции организма человека</b>	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.	1

		<p>3. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.</p> <p>4. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>5. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</p>	
4	<p><b>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание юных спортсменов. (беседа в присутствии родителей)</b></p>	<p>1. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Уход за телом, полостью рта, зубами.</p> <p>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение.</p> <p>3. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.</p> <p>4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</p> <p>5. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.</p>	1
5	<p><b>Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.</b></p>	<p>1. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий (<i>объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность</i>).</p> <p>2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <p>3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика.</p> <p>4. Оказание первой доврачебной помощи.</p> <p>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</p>	2
6	<p><b>Физиологические основы спортивной тренировки</b></p>	<p>1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</p> <p>2. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p> <p>3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.</p> <p>4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.</p>	2
7	<p><b>Общая и специальная физическая подготовка</b></p>	<p>1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</p> <p>2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.</p> <p>3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</p> <p>4. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.</p> <p>5. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.</p> <p>6. Основные требования по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.</p>	2
8	<p><b>Техническая подготовка</b></p>	<p>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов.</p> <p>2. Анализ выполнения различных технических приёмов и эффек-</p>	4

		<p>тивности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</p> <p>3.Основные недостатки в технике футболиста и пути их устранения.</p> <p>4.Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</p>	
9	<b>Тактическая подготовка</b>	<p><u>1.Понятие о стратегии</u>, тактике и стиле игры в футбол.</p> <p><u>2.Характеристика и анализ</u> тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</p> <p><u>3.Тактика отдельных линий</u> и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</p> <p><u>4.Тактика игры в нападении</u>: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</p> <p><u>5.Тактика игры в защите</u>: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</p> <p><u>6.Тактические комбинации в нападении</u> и защите при выполнении ударов: начальном отворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p><u>7.Зависимость тактического построения игры от различных факторов</u>. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</p> <p><u>8.Разбор по DVD</u> и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</p>	3
10	<b>Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена</b>	<p>1.Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.</p> <p>2.Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>3.Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.</p> <p>4.Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.</p>	2
11	<b>Основы методики обучения и тренировки</b>	<p>1.Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.</p> <p>2.Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.</p> <p>3.Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.</p> <p>4.Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.</p> <p>5.Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и такти-</p>	3

		ческой подготовленности. 6.Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий – тренировка. Понятие о построении тренировки, комплексных и тематических занятиях. 7.Индивидуальная, групповая и командная тренировка.	
12	<b>Планирование спортивной тренировки и учет</b>	1.Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. 2.Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. 3.Индивидуальные планы тренировки. 4.Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. 5.Учет работы: предварительный, текущий, итоговый (промежуточная аттестация).	2
13	<b>Правила игры в футбол.</b>	1.Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. 2.Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. 3.Значение спортивных соревнований. 4.Требования к организации и проведению соревнований 5.Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбывание, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. 6.Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.	3
14	<b>Установка перед игрой и разбор проведённой игры.</b>	1.Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. 2.Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. 3.Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. 4.Разбор проведённой игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.	2
15	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b>	1.Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. 2.Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. 3.Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и грамм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, конусы, кольца-мишени и др.) и его назначение. 4.Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.	1

### Примерный учебный план физической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
2	<b>Общefизическая подготовка-</b> Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.	Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-4- см.	72



		<p>Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты: с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.</p> <p>Акробатические и гимнастические упражнения: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Спортивные игры по упрощенным правилам.</p> <p>Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».</p>	
3	Специальная физическая подготовка-	<p>Воспитание физических качеств:</p> <p>Развитие гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой : нбклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие быстроты: повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.</p> <p>Развитие ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.</p> <p>Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Плавание.</p>	41

### Примерный учебный план технической и тактической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
4	Техническая подготовка- должна быть направлена на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, знакомство с простейшими техническими приемами игры в футболе.	<p><b>Техника передвижения.</b> Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх в право, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.</p> <p>Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами : носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.</p> <p>Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.</p> <p>Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема</p>	88
5	Тактическая подготовка. Цель- дать новичку – футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.	<p>Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)</p> <p>Игры в футбол в ограниченном составе 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35 м.</p>	39

## Примерный учебный план по учебно-тренировочным и контрольным играм

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
6	Учебно-тренировочные игры	Игры в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м.	20
7	Контрольные игры	Мини-футбол	19
8	Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	Аттестация учащихся: текущая (приёмные, контрольные); промежуточная (итоговая)	12

### Основные правила проведения занятия.

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.
3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

### Ориентировочная программа недельного микроцикла.

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность занятий	Дозировка мин	Нагрузка
Среда	1	Теория. Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение технике ударов, остановки и ведению мяча. Игра в мини-футбол 5х5	10 25 25 30	Средняя
Пятница	1	Теория. Развитие гибкости и ловкости: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра в мини-футбол	10 45 35	Средняя
Воскресенье	1	Теория. Развитие гибкости и быстроты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры, игра в мини-футбол 5х5	15 30 45	Средняя

### Предполагаемые результаты освоения программы

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -историю возникновения и развития лёгкой атлетики; -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола; -значение ОФП и СФП для повышения спортивно-	соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -составлять комплекс офп для подготовительной части тренировки.

		го мастерства;	
2	Общая физическая подготовка	Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр(, баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.	Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты;
3	Специальная физическая подготовка	-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	-выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.
4	Техническая подготовка	Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема	-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола. Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема
5	Тактическая подготовка	Знать деятельность футболиста на поле.	- Выполнять простейшие групповые тактические действия . Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м.
6	контрольные и переводные испытания	-методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы.	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
7	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста;	Участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Весенние каникулы», турнир памяти МС СССР Ю.Васильева
8	Учебные игры	Знать упрощенные правила игры на площадке 69х35 м.	Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 более

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП.

## АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ.

### Приёмные (сентябрь), контрольные (январь-февраль) нормативы (9 лет)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвори.
<b>ОФП</b>			
Бег 30 м	5.6	5.9	6.6
Бег 300 м	70	75	80
Бег 1000 м (без учета времени)	+	+	+
Челночный бег 3х10	9,0	9,1	9,3
Прыжок с места	150	140	135
<b>СФП</b>			
Бег 30 м с/м	6.9	7.0	7.1
Вбрасывание	8	7	6
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	30	25	20

### Промежуточная аттестация: май (10 лет)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвори.
<b>ОФП</b>			
Бег 30 м	5.3	5.5	6.6
Бег 300 м	59	62	65
Бег 1000 м (без учета времени)	+	+	+
Челночный бег 3х10	8,9	9,0	9,3
Прыжок с места	160	150	135
<b>СФП</b>			
Бег 30 м с/м	6.2	6,3	6,4
Вбрасывание (аут)	10	9	8
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	35	30	25

### Контрольные упражнения и нормативы по ОФП

1. Бег 30м (с высокого старта)
2. Бег 300 м (с высокого старта)
3. Прыжок в длину с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

#### По специальной физической подготовке

4. Бег 30 м 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. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

5. 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:

6. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 лет с расстояния 10 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Специализированные площадки:

1. Футбольное поле с синтетическим покрытием- 1
2. Игровой зал СОШ;
3. Тренерская комната;
4. Методический класс, оборудованный современной аппаратурой;
5. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

### Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. футбольные ворота 2х5 2 шт;
3. футбольные ворота 2х3 2шт;
4. стойки для обводки 10 шт;
5. отражающие стенки 2шт;
6. легкоатлетические барьеры 7 шт.

### Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект барьеров;
4. мячи футбольные;
5. планшет магнитный;
6. сетка для мячей;
7. компрессор для накачивания мячей;
8. игровая форма двух цветов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1	А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. Москва. 2011г.
2	Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. Физкультура и спорт», 1975 г.
3	Л.П. Матвеев, В.В.Михайлов Спортсменам о спортивной форме. М. Физкультура и спорт.1962
4	А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008 Организация спортивного питания юных футболистов
5	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями.
6	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.
7	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом
8	В.А. Перепекин Восстановление работоспособности футболистов. Олимпия. Москва 2006
9	Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом учится играть в команде. Часть №1. Игроки 6-11 лет. М., Олимп. 2010
10	Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировок вратарей. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
11	Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
12	Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 Нижний Новгород РА «Квартал»2009
13	Матрин Биздзински Искусство первого касания мяча. Как подготовить технического футболиста. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
14	Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). - М.: ФиС, 1986.
15	Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.

