

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

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

<b>«Согласовано»</b> Руководитель МО МБУДО ДЮСШ №6 г.Белгорода, инструктор-методист  Герасимова С.В. Протокол № 1 от « 30 » августа 2017 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода  Лазебных Л.Н. « 3 » августа 2017 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода  Яковлев В.Н. Приказ № 90 от « 01 » сентября 2017 г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»**

Тренировочная группа 1-го года обучения.

возраст 11 лет

Учебный год 46 недель.

Недельная нагрузка – 8 часов,

Годовая нагрузка – 368 часов

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	Пушкарев Антон Владимирович	соответ.
4	Сошенко Алексей Юрьевич	первая
5	Тарасов Руслан Владимирович	первая
6	Яковлев Валерий Николаевич	высшая
7	Аненко Марина Сергеевна	соответ.

Белгород - 2017

**Программа:**

1. Программа спортивной направленности: рабочая программа по футболу для тренировочной группы 1-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 по футболу для тренировочной группы 1-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.)

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом 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 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», утвержденный 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.

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанному на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Программа предусматривает летние каникулы 42 дня для укрепления здоровья в оздоровительном лагере, занятий другими видами спорта и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха (с учётом календарных игр первенства Белгородской области) с 02.07 по 12.08. 2018 г.

Программа рассчитана на **368** часов, в том числе на контрольные и практические работы.

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

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении 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).

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	11 лет	12 лет
Ловкость	Целенаправленное развитие	
Координация	Целенаправленное развитие	Целенаправленное развитие
Равновесие	Целенаправленное развитие	
Гибкость	Целенаправленное развитие	
Быстрота	Интенсивное развитие	
Нарастание скорости движений	Интенсивное развитие	
Сила	Интенсивное развитие	Интенсивное развитие

Развитие скоростно-силовых качеств	Наиболее высокий темп развития	Наиболее высокий темп развития
Выносливость общая		Интенсивное развитие
Выносливость скоростная		
Реакция на движущийся объект		Интенсивное развитие
Работоспособность		Интенсивное развитие
Реакция на движущийся объект		
Интенсивное формирование систем организма	Основной период	Основной период
Легко овладевает простыми формами движения	Целенаправленное развитие	Целенаправленное развитие
Начальное обучение техники		Целенаправленное развитие
Школа футбола	Основной период	Основной период
Лучший возраст обучаемости		Основной период

В возрасте 11 лет характерно еще большее совершенствование деятельности всего организма. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела – «второе втягивание». К 12 годам достигается 86 % от своего будущего роста. В этот период отчетливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. В этот период так же координация развивается достаточно хорошо. Нередко развитие сердце отстает от увеличения размеров тела.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигаются наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

Основные требования предъявляемые к занятиям футболом таковы:

1. Обучение или совершенствовании должно осуществляться с первой минуты занятия.
2. Следует всячески избегать методических шаблонов.
3. Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонними (оздоровительными, образовательными, воспитательными).
5. Задачи тренировки должны быть конкретными.
6. Больше трех задач в тренировки не ставить.
7. Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени.
8. Основная – 70-80% времени.
9. Заключительная – 5-10% времени.

Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графику три раза в год.

### **Цель программы:**

Овладение основами техники, тактики, физическая подготовленность.

**Основные задачи программы на данном этапе:** формирование двигательных умений.

1. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения в учебно - тренировочных группах. Контрольное тестирование.
2. Продолжение содействию гармоничному формированию организма занимающихся , укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с запретными и благоприятными периодами возрастных зон.
3. Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.

Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа

Весь программный материал представленный составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- 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 товарищам.

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.

**Этап начальной спортивной специализации (Т 1 з.о.):**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
- подготовка и выполнение нормативов III юношеского разряда
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**

распределения учебных часов

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Теоретическая подготовка	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3		2	37
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	9	8	8	7	7	6	6		4	79
3. Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5		4	49
4. Изучение и совершенствование техники	7	8	10	8	8	8	8	8	8	10		7	90
5. Изучение и совершенствование тактики	5	6	5	5	4	3	4	4	3	4		2	45
6. Учебные и тренировочные игры	2	4	2	4	2	2	2	3	3	3		2	29
7. Контрольные игры и соревнования	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3		2	27
8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	2				2	2		2	3			1	12
9. Восстановительные мероприятия	<b>По специальному плану</b>												
Всего:	34	36	34	36	34	32	34	36	34	34		24	368

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

**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 лесопарковой 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

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

		<p>гия технических приёмов.</p> <p>2. Анализ выполнения различных технических приёмов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приёмов 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, тактике и стиле игры в футбол.</u></p> <p><u>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</u></p> <p><u>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).</u> 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 и защите при выполнении ударов:</u> 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 и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</u></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>	3
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.</p> <p>Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической под-</p>	3

		<p>готовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.</p> <p>5.Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.</p> <p>6.Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий – тренировка. Понятие о построении тренировки, комплексных и тематических занятиях.</p> <p>7.Индивидуальная, групповая и командная тренировка.</p>	
12	<b>Планирование спортивной тренировки и учет</b>	<p>1.Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.</p> <p>2.Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.</p> <p>3.Индивидуальные планы тренировки.</p> <p>4.Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.</p> <p>5.Учет работы: предварительный, текущий, итоговый (промежуточная аттестация).</p>	3
13	<b>Правила игры в футбол.</b>	<p>1.Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>2.Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</p> <p>3.Значение спортивных соревнований.</p> <p>4.Требования к организации и проведению соревнований</p> <p>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.</p> <p>6.Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.</p>	3
14	<b>Установка перед игрой и разбор проведённой игры.</b>	<p>1.Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</p> <p>2.Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	2
15	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b>	<p>1.Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.</p> <p>2.Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.</p> <p>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.</p> <p>4.Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.</p>	1



## Примерный учебный план физической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
2	<b>Общезначительная 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. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения- группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».	79
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Воспитание физических качеств: <b>Развитие гибкости:</b> ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой : наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. <b>Развитие быстроты:</b> повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз. <b>Развитие ловкости:</b> 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. 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. Развитие выносливости: равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Плавание.	49

## Примерный учебный план технической и тактической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
4	<b>Техническая подготовка-</b> формирование двигательного умения, такого уровня владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за действием во всех деталях целостного действия, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания.	<b>Техника передвижения.</b> Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами : носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема. Остановка мяча: бедром, лбом, грудью, высоколетящие, опускающиеся мячей головой, Удары : главная задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений. Научить дифференцировать силу удара по мере надобности. Удар с лета, с лета с поворота, с полуплета, через себя, пяткой, головой, в падении.	90

		Финты: финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом. Обучение отбору мяча.	
5	<b>Тактическая подготовка.</b> Цель- дальнейшее совершенствование и закрепление приобретенных навыков; в процессе обучения техническим приемам сформировать тактические знания и умения, ознакомиться с простейшими принципами индивидуальной и групповой тактики, задачами каждой линии, простейшими понятиями об организации атаки и обороны, изучение основных положений. игры.	Открытие, единоборства, дриблинг, опека соперника, укрывание мяча корпусом и т.д. в конце этого возрастного периода должны восприниматься футболистами вполне осознанно как элементы собственного игрового поведения. Игры в футбол в ограниченном составе 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35 м.	45

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

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
6	<b>Учебно-тренировочные игры</b>	Игры в футбол в ограниченном составе 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35 м.	<b>29</b>
7	<b>Контрольные игры</b>	Мини-футбол	<b>27</b>
8	<b>Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов</b>	Аттестация учащихся: текущая (приёмные, контрольные); промежуточная (итоговая)	<b>12</b>

#### 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.

Структура комплексных тренировок сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексные ставятся две, три задачи.

#### 1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

##### Подготовительная часть

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

##### Основная часть

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

##### Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата. •
2. Дыхательные упражнения.

## 2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

### Подготовительная часть

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

### Основная часть

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

### Заключительная часть

1. Подвижная игра: / "Охотники и утки" или "мяч по кругу".
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

## 3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

### Подготовительная часть

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

### Основная часть

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

### Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

### **Примерный тренировочный цикл тренировочных занятий с учащимися 11 лет на общеподготовительном этапе**

Дни недели	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке	90	малая
Вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств		большая
	2	Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером	45	
	3	Игровые упражнения. Борьба за мяч 4 x 3, 3 x 2	45	
Среда	1	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы	45	малая
	2	Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты	45	
Четверг				
Пятница	1	Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния	50	малая
	2	Мини-футбол	40	
Суббота	1	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя
Воскресенье	1	Подготовка к сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия	45	средняя

**Примерный тренировочный цикл тренировочных занятий  
с учащимися 11 лет на специально-подготовительном этапе**

Дни недели	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание»	90	Средняя
Вторник	1	Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями, с отягощениями, упражнения с партнером, акробатические упражнения	45	Большая
	2	Мини-футбол или двухсторонняя игра	45	
Среда	1	Теоретическая подготовка – согласно тематическому плану программы	45	Малая
	2	Совершенствование индивидуального технического мастерства – удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления	45	
Пятница	1	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры, «пятнашки», «салочки»	90	Большая
Суббота		Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары)	90	
Воскресенье	1	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	Средняя

**Примерный межигровой цикл тренировочных занятий  
с учащимися 11 лет в соревновательном периоде**

Дни недели	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник		Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре	45	
Вторник	1	Теоретическая подготовка – разбор игры. Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки		Средняя
	2	Технико-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест	45	
Среда	1	Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры)	90	Большая
Пятница	1	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях	90	Большая
Суббота		Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест)	90	Малая
Воскресенье		Установка на игру. Календарная игра	90	Большая

## Предполагаемые результаты освоения программы тренировочной группы 1-года обучения

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	<p>-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</p> <p>-правила дорожного движения;</p> <p>-меры личной безопасности в криминальной ситуации;</p> <p>-историю возникновения и развития лёгкой атлетики;</p> <p>-ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола;</p> <p>-значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства;</p>	<p>соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;</p> <p>-составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки.</p>
2	Общая физическая подготовка	<p>Должны знать:</p> <p>-задачи общей физической подготовки;</p> <p>-упрощенные правила спортивных игр(, баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.</p>	<p>Должны уметь:</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;</p> <p>-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты;</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов;</p> <p>-цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.</p>	<p>-выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;</p> <p>-выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.</p>
4	Техническая подготовка	<p>Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.</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> <p>Обманные движения (финты)</p> <p>Отбор мяча</p>	<p>-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки;</p> <p>-выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола.</p> <p>Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.</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> <p>«Уход» выпадом и переносом ноги через мяч. «ударом ноги» с убираением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру.</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. «Остановка» мяча.</p> <p>«Удар» по мячу</p> <p>Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой выпадом, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпадом (полушпагате и шпагате) и в подкате</p> <p>Вбрасывание из различных исходных поло-</p>

		<p>Вбрасывание мяча</p> <p><b>Техника игры вратаря</b></p>	<p>жение с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</p> <p>Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.</p> <p>Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.</p> <p>Выбивание мяча с земли и с руки на точность и дальность.</p>
5	Тактическая подготовка	<p><b>Тактика нападения</b> Знать индивидуальные действия</p> <p>Групповые действия</p> <p><b>Тактика защиты.</b> Индивидуальные действия</p> <p>Групповые действия.</p> <p><b>Тактика вратаря</b></p>	<p>Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>Выполнять простейшие групповые тактические действия.</p> <p>Взаимодействие двух и более игроков.</p> <p>Играть в футбол в ограниченном составе 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35 м</p> <p>Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p>Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</p> <p>Противодействие комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с учетом вратаря. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.</p> <p>Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча.</p>
6	Текущие, контрольные и переводные испытания	<p>-методы проведения (соревнования);</p> <p>-нормативные требования для своей группы.</p>	<p>-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.</p>
7	Участие в соревнованиях	<p>-календарный план соревнований;</p> <p>- основные виды соревнований для своего возраста;</p>	<p>Участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Весенние каникулы».</p>
8	Учебные игры	<p>Правила игры</p>	<p>Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.</p>

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

**АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ**  
**ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ**  
**Приемные тесты, контрольные**  
**(11 лет) (сентябрь, январь)**

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
<b>ОФП</b>			
Бег 30 м	4,8	4,85	4,9
Бег 300 м	59	62	65
Бег 6 минут (метры)	1100	1000	900
Бег 15 м (с высокого старта) сек	2,6	2,7	2,8
Прыжок с места	198	194	190
<b>СФП</b>			
Бег 30 м с/м	6,0	6,1	6,2
Вбрасывание (аут)	12	10	9
Жонглирование	12	9	8
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	40	35	30

**Промежуточная аттестация (переводные тесты) (12 лет) (июнь)**

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
<b>ОФП</b>			
Бег 30 м	4,75	4,8	4,9
Бег 300 м	57	60	62
Бег 6 минут (метры)	1200	1100	950
Бег 15 м (с высокого старта) сек	2,5	2,6	2,8
Прыжок с места	200	194	190
<b>СФП</b>			
Бег 30 м с/м	5,9	5,95	6,0
Вбрасывание (аут)	13	11	10
Жонглирование	15	10	9
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	45	40	35

## 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 учащихся (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, манишки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1	Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «футбол», 2015 г.
2	А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. М. 2011г.
3	Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. ФиС», 1975 г.
4	Л.П. Матвеев, В.В. Михайлов Спортсменам о спортивной форме. М. ФиС.1962
5	А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008 Организация спортивного питания юных футболистов
6	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями.
7	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.
8	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом
9	В.А. Перепекин Восстановление работоспособности футболистов. Олимпия. Москва 2006
10	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
11	Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировок вратарей. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
12	Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
13	Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 Нижний Новгород РА «Квартал»2009
14	Матрин Биздзински Искусство первого касания мяча. Как подготовить технического футболиста. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
15	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.
16	Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.



## **Контрольные упражнения и нормативы для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке**

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 м
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте "бег 10х30 м" составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

### **Для полевых игроков по специальной физической подготовке**

10. 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.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, 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 счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. 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.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. 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:**

14. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет с расстояния 10 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

15. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м 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 засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

16. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внут-

ренной 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**

17. 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 (кисть сжата в кулак).

Каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

18. 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.

19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания. 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов. 2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов). Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.