

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»

Тренировочная группа 4-го года обучения.  
возраст 14 лет

Учебный год 46 недель.

Недельная нагрузка – 11 часов,

Годовая нагрузка – 506 часов

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

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Квалификационная категория
1	Бужин Виталий Владимирович	высшая
2	Гордеев Юрий Семенович	высшая

Белгород - 2017

**Программа:**

1. Программа спортивной направленности: рабочая программа по футболу для тренировочной группы 4-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 4-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 нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-РФ»;
- 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.
- «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 01.07 по 11.08. 2018 г.

Программа рассчитана на **414** 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 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).

### **Цель программы:**

Обеспечить совершенствование технико-тактического мастерства.

### **Отличительной особенностью программы для Т-4 является:**

1. Для развития физических качеств применяются:
  - **быстроты** – многоскоки, быстрые прыгивания, выпрыгивания, метания, ускорения
  - **силы** – скоростно-силовые упражнения и с отягощением
  - **выносливости** – кроссовый бег

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

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить "стандартные" положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;
- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия в республиканских всероссийских соревнованиях, выполнить требования II юношеского разряда (15 лет);
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

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

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1. Рост			+	+	+	+	+			
2. Мышечная масса			+	+	+	+	+			
3. Быстрота	+	+	+	+	+	+	+			
4. Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
5. Сила				+	+	+	+	+	+	
6. Статическая сила						+	+	+	+	
7. Скоростная сила					+	+		+	+	
8. Динамическая сила						+	+		+	
9. Выносливость (общая)	+	+					+	+	+	
10. Гибкость	+	+	+	+	+	+				
11. Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+		
12. Равновесие		+	+	+	+	+				
13. Точность	+					+	+	+		

### **Организация образовательного процесса**

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 01 июля по 11 августа 2018 г.

Программа рассчитана на 506 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.

Основными формой работы являются:

- учебно - тренировочные занятия (групповые);
- учебно- тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;
- участия в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 5-6 раз в неделю (нагрузка 11 часов), длительность тренировки 2-3 часа.

Весь программный материал представленный составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- 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 у 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.

#### **Общие задачи учебно-тренировочного этапа**

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

#### **Задачи углубленной специализации**

- укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствование тактики, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- специализация по амплуа;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- воспитание элементарных навыков судейства.

### **ГODOVOЙ ГРАФИК**

распределения учебных часов

#### **Группа тренировочная 4-го года обучения: 11 часов в неделю 506 часов в год**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Все-го
1. Теоретическая подготовка	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3		2	40
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	11	12	11	11	11	11	10	10		5	112
3. Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4	54
4. Изучение и совершенствование техники	14	14	14	15	14	14	13	14	13	14		11	150
5. Изучение и совершенствование тактики	7	8	6	7	6	5	4	4	4	6		4	61
6. Учебные и тренировочные игры	2	4	3	4	3	2	4	3	3	4		2	34
7. Контрольные игры и соревнования	2	4	4	2	3	2	5	4	3	5		2	36
8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	2				2	2		2	3			1	12
9. Инструкторская и судейская практика							1	2	2			2	7
10. Восстановительные мероприятия	По специальному плану												
Всего:	47	49	47	49	47	44	47	49	47	47		33	506

**Каникулы с 01.07 по 11.08. 2018 г. (42 дня) Учебный год 46 недель.**

**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 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. 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.	2
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>	<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>	3
8	<b>Техническая подготовка</b>	<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 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>	4
9	<b>Тактическая подготовка</b>	<p>1.Понятие о <u>стратегии</u>, тактике и стиле игры в футбол.</p> <p>2.Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</p> <p>3.Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</p> <p>4.Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</p> <p>5.Тактика игры в защите: «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>6.Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном отворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>7.Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</p> <p>8.Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</p>	4
10	<b>Психологическая под-</b>	1.Моральные качества, необходимые для успешных занятий	4

	<b>готовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена</b>	<p>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>	
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 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>	4
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>	2
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 выбыванием, 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 проведенной 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>	3



		<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 проведенной 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>	
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

### Учебный план физической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Общефизическая подготовка	<p>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.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания, выпады.</p> <p>Упражнения в сопротивлениях в парах.</p> <p>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.</p> <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>Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами, штангой, гантелями, мешками с песком, со скакалкой.</p> <p>Спортивные игры по упрощенным правилам.</p> <p>Плавание. Лыжная подготовка.</p>	<b>112</b>
2	Специальная физическая подготовка	<p><i>Развитие быстроты</i> - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.</p> <p><i>Развитие ловкости</i> - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.</p> <p><i>Развитие силы</i> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.</p> <p><i>Развитие выносливости</i> - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.</p>	<b>54</b>

### Учебно-тренировочные (УТГ)

*Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100—150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2<sup>^</sup>10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Се-

	<p>рии прыжков (по 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</p> <p><i>Упражнения для развития специальной выносливости.</i> Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p>Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 12мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости.</i> Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.</p> <p>Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</p>	
--	---	--

#### Учебный план технической и тактической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Техническая подготовка.	<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.</p> <p><i>Удары по мячу ногой.</i> Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.</p> <p><i>Удары по мячу головой.</i> Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.</p> <p><i>Остановка мяча.</i> Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.</p> <p><i>Ведение мяча.</i> Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направле-</p>	150

		<p>ние и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.</p> <p><i>Обманные движения (финты).</i> Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.</p> <p><i>Отбор мяча.</i> Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.</p> <p><i>Вбрасывание мяча.</i> Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.</p> <p><i>Техника игры вратаря.</i> Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.</p>	
2	Тактическая подготовка.	<p><b>Тактика защиты</b></p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.</p> <p><i>Командные действия.</i> Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.</p> <p><i>Тактика вратаря.</i> Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p> <p>Учебные и тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.</p>	<b>61</b>

### 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 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35 м.	34
7	Контрольные игры	Мини-футбол	36
8	Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	Аттестация учащихся: текущая (приёмные, контрольные); промежуточная (итоговая)	12
9	Инструкторская и судейская практика	Судейство матчевых встреч внутришкольных соревнований	7

### Предполагаемые результаты освоения программы

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>-правила дорожного движения;</li> <li>-меры личной безопасности в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила дорожного движения;</li> <li>-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>-составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки.</li> </ul>

		<p>криминальной ситуации;  -историю возникновения и развития лёгкой атлетики;  -ведущие спортсмены Отечественной и Мировой легкой атлетики;  -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства;</p>	
2	Общая физическая подготовка	<p>Должны знать:  -задачи общей физической подготовки;  -упрощенные правила футбола и подвижных игр для развития техники</p>	<p>Должны уметь:  -выполнять общеразвивающие 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 бега, выносливости, быстроты;</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства футболистов;  -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.</p>	<p>-выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;  -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.</p>
4	Техническая подготовка	<p>-элементарное понятие о технике спринтерского бега и бега на средние и длинные дистанции;  -элементарное понятие о технике прыжков в длину и высоту;  -элементарное понятие о технике метания мяча, гранаты, копья;  -значение техники для достижения высоких результатов.</p>	<p>-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки;  -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола.</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 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м</p> <p>Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствованию в перехвате мяча. Применению 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», «скрещива-</p>

			ние», «пропуск мяча». Комбинации с учетом вратаря. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. 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.
6	Текущие, контрольные и переводные испытания	-методы проведения (зачет, 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;	-выполнить юношеские разряды по другим видам спорта (лёгкой атлетике).
8	Учебные игры	Правила игры	Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Участие в традиционных школьных соревнованиях: Весенние каникулы, Золотая осень, Зимние каникулы, Турнир памяти МС Ю.Васильева

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

большая нагрузка - свыше 14500 сердечных сокращений;

средняя нагрузка - от 8000 до 14500 сердечных сокращений;

малая нагрузка - до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой "стоимости" с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЯСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Годовые планы конкретизируются составлением тематических планов на каждый месяц. На основании месячных планов разрабатываются конспекты отдельных занятий.

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе с футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

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

При составлении комплексных тренировок не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

### ***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.

**II. 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.

**III. 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.

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются применительно к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.

**Тренировочный цикл тренировочных занятий  
с учащимися 14-15 лет на общеподготовительном этапе**

Дни недели	№ занятия	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Совершенствование технического мастерства в групповой тренировке	90	малая
Вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств		большая
	2	Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером	60	
	3	Игровые упражнения. Борьба за мяч 4 x 3, 3 x 2	75	
Среда	1	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы	45	малая
	2	Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты	45	
	3	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой	45	
Четверг	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью	45	малая
	2	Мини-футбол	45	

	3	Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло	90	большая
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	90	средняя

**Тренировочный цикл  
тренировочных занятий с учащимися 14 – 15 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»	135	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	90	
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	90	
Четверг	1	Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты)	60	Средняя Малая
	2	Игровые упражнения – 4х3, 3х2, 5х5	30	
	3	Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары)	90	
Пятница	1	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры, «пятнашки», «салочки»	135	Большая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Воскресенье	1	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	Средняя



## Межигровой цикл

### тренировочных занятий с учащимися 14-15 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		
Вторник	1	Теоретическая подготовка – разбор игры. Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки	45	Средняя
	2	Технико-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест	90	
Среда	1	Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры)	135	Большая
Четверг	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом выполнения основных функций игроков	90	Малая
	2	Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной игре (с применением «игры в стенку» и «скрещивания»)	90	Средняя
Пятница	1	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях	135	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	135	Большая

#### Особенности проведения тренировочных занятий с учащимися 14-15 лет.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т.д.).

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества:

Компоненты нагрузки	Направленность нагрузки			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1. Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	Максимальное
2. Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	От 20 сек до 2-2,5 мин	Бег 20-70м до 6-8 сек	Бег на 15-60м от 2,5 до 7 сек

3. Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления, чтобы не падала скорость
4. Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	Ходьба	Ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
5. Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 повторения в серии	4-5 повторений в серии	От 8-10 повторений в серии
6. Интервалы отдыха между сериями	-	От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение выпускниками нормативов II юношеского разряда.

### АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ

#### ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ: Контрольные нормативы

(приемные- сентябрь, контрольные январь-февраль) (14 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 без 3x10	8,9	9,0	9,3
Прыжок с места	205	198	190
<b>СФП</b>			
Бег 30 м с/м	5,6	5,7	5,8
Вбрасывание (аут)	15	13	12
Жонглирование	20	15	10
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	50	45	40

#### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ: Сдача контрольных тестов - 15 лет (май)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвори.
<b>ОФП</b>			
Бег 30 м	4,65	4,7	4,9
Бег 400 м	64	67	69
Бег 6 минут (метров)	1500	1300	1100
Бег 15 м (с высокого старта) сек	2,44	2,45	2,8
Прыжок с места	225	210	190
<b>СФП</b>			
Бег 30 м с/м	5,0	5,1	5,2
Вбрасывание	18	17	16
Жонглирование	27	25	23
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	60	55	50
Вбрасывание мяча на дальность	18	17	16

### Перечень учебно-методического обеспечения

#### Специализированные площадки:

1. Футбольное поле с синтетическим покрытием- 1
2. Игровой зал (общеобразовательные школы города СОШ №40);
3. Тренерская комната;
4. Методический класс, оборудованный современной аппаратурой;
5. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

#### Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. футбольные ворота 2x5 2 шт;
3. фишки 20 шт;

4. отражающие стенки 2 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», Белгород, МБУДО ДЮСШ №6, 2015 г.
2	А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. М.2011г
3	А.А.Тер-Ованесян Педагогические основы физического воспитания. М. «ФиС» 1978
4	В.П. Зотов Восстановление работоспособности в спорте.. Киев «здоровья» 1990 г
5	Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2008 Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры.
6	Н.М. Люкшино Искусство подготовки высококлассных футболистов. Советский спорт. ТВТ Дивизион 2006
7	Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. ФиС, 1975 г.
8	Л.П. Матвеев, В.В.Михайлов Спортсменам о спортивной форме. М. ФиС,1962
9	Массимо Люкези ТВТ Дивизион.М.2008 Футбол. Анализ тактики атакующих действий.
10	А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008 Организация спортивного питания юных футболистов
11	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Методика тренировки техники головой
12	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»
13	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Универсальная техника атаки.
14	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями.
15	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.
16	С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом
17	В.А. Перепекин Восстановление работоспособности футболистов. Олимпия. Москва 2006
18	И.А. Швыков Подготовка вратарей в футбольной школе. Теория и практика. Олимпия Москва 2006
19	Х.Бергер, П. Герарс, Х.Кормелинк, Х.Мариман, А.Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. План футбольной подготовки. Учиться играть в команде. Побеждать командой. Часть №4. Игроки 16-19 лет. М., Олимп. 2010
20	Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировок вратарей. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
21	Майкл Бил 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершении атаки. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
22	Матрин Биздзински Искусство первого касания мяча. Как подготовить технического футболиста. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
23	Малькольм Кук 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет. Москва. Астрель. АСТ. 2001с

## **Контрольные упражнения и нормативы для полевых игроков и вратарей.**

### **По общей физической подготовке**

1. Бег 30 м
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.

### **По специальной физической подготовке**

#### *1. Для полевых игроков.*

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 12 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, 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

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, январь-февраль, май-июнь).

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.