

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Приютненская многопрофильная гимназия»

"Рассмотрено"
на заседании МО
протокол № 1
от «30» августа 2024 г

"Согласовано"




Руководитель МО:

Зам.директора по ВР:

Директор МКОУ «ПМГ»

 Кучер Г.И.

 Санджиева Т.Ю.

 Глушко И.А.

**Рабочая учебная программа
спортивной секции «Футбол»**

Учитель: Хулхачиев Мерген Дорджиевич

2024 – 2025 учебный год

с. Приютное

2024 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по футболу -

составлена на основе "Программы для детско-юношеских спортивных школ - футбол" утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2010г. Учебный год начинается 16 сентября 2024 г., заканчивается 30 мая 2025 г. Рабочая программа рассчитана на 36 учебно-тренировочных занятия по 3 раза в неделю. Количество часов за год составляет - 216 часов.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных и всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд района, республики;
- обучение технике и тактике футбола;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по футболу;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы по футболу;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Программа предусматривает возраст занимающихся от 6 до 18 лет.

Зачисление учащихся в секцию футбола производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя гимназии. Кроме того, необходимо иметь медицинскую справку о состоянии здоровья.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в гимназии являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия. Продолжительность одного занятия 2 академических часа.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 20-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин. (широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы).

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения обучения педагогического совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Учебные группы в отделении футбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка игроков в футбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

- спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет;
- этап предварительной подготовки (до 3-х лет) проводится в группах начальной подготовки;
- этап начальной специализации (до 2-х лет) проводится в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения;
- этап углубленной тренировки (свыше 2 лет) проводится в учебно-тренировочных группах 3 - 5 годов обучения.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в гимназии, предусматривает определённые требования для занимающихся футболом в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для каждого года обучения и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики.

Основная цель программы - "обучающая", заключающаяся в реализации тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, в стремлении создать предпосылки для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу.

Основным показателем работы гимназии по футболу является: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей

выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технико-тактической и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

2. Нормативная часть учебной программы.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке (показано в таблицах).

Спортивно-оздоровительный этап (СО) - охватывает всех желающих. Основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, привитие занимающимся устойчивого интереса к занятиям.

Этап начальной подготовки (НП) – зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача.

На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) - формируется на конкурсно-тестовой основе из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёжные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

В настоящее время все более проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Поэтому сейчас к регулярным занятиям по футболу привлекаются ребята 7-8 лет. В связи с наметившейся в настоящее время в футболе ранней специализацией отбор рекомендуется проводить в три этапа.

Первый этап (предварительный отбор) предусматривает в основном оценку степени одаренности к игровой деятельности. На втором этапе (повторный отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняется уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболистов по результатам тестирования. Задачей третьего этапа (заключительный отбор) является определение способности ребят к обучаемости.

Отбор юных футболистов - является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки - достижению высоких спортивных результатов. Задача отбора – отобрать наиболее пригодных и талантливых ребят,

обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься футболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском талантов.

3. Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (таблица 3).

Физическая подготовка.

1. *Бег 30, 60, 100, 300, 800, 1500 метров* проводятся по общепринятой методике, старт высокий.

2. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

3. *Подтягивание на перекладине* - общее количество правильных попыток.

Специальная физическая подготовка.

1. *Бег 30 м. с мячом* - выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, если игрок остановит мяч за линией финиша.

2. *Бег 5х30м. с мячом* - выполняется так же, как и бег на 30м. с мячом. Все старты с места. Время для возвращения на старт 25 сек.

3. *Удар по мячу ногой на дальность* – выполняется правой (левой) ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измеряется дальность полёта мяча от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. *Жонглирование мячом* - выполняются удары правой и левой ногой (различными частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Техническая подготовка.

1. *Удары на точность попадания* – выполняются по неподвижному мячу любой ногой с расстояния 17 м. (подростки 11-12 лет с расстояния 11 м.)

Мяч посылается по воздуху на высоте не менее 50 см. от земли в створ ворот, разделённый пополам красной лентой или стойкой. Даются 10 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

2. *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 3 попытки. Учитывается лучший результат.

3. *Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам* – выполняется с линии старта (30 м. от линии штрафной площади): вести мяч 20 м., обводя змейкой

четыре стойки (1-я ставится в 10 м. от штрафной площадки к центру поля, далее через каждые 2 м. ставятся ещё 3 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, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Уровень физического развития футболистов.

Возраст	Показатели.	Низкий.	Ниже среднего.	Средний.	Выше среднего.	Высокий.
8 лет	Рост, см.	Менее 108,4	От 108,4 до 120,2	От 120,0 до 129,1	От 129,1 до 130,3	Выше 130,3
	Вес, г.	Менее 20 400	От 20 400 до 22 500	От 22 500 до 25 600	От 25 600 до 26 100	26,100 и более
9 лет	Рост, см.	Менее 119,5	От 119,5 до 124,5	От 124,5 до 134,5	От 134,5 до 139,3	Выше 139,3
	Вес, г.	Менее 23 000	От 23 000 до 24 900	От 24 900 до 28 100	От 28 100 до 28 800	28 800 и более
10 лет	Рост, см.	Менее 126,3	От 126,3 до 132,4	От 132,4 до 148,0	От 148,0 до 155,2	Выше 155,2
	Вес, г.	Менее 24 300	От 24 300 до 27 600	От 27 600 до 37 900	От 37 900 до 43 800	43 800 и более
11 лет	Рост, см.	Менее 128,7	От 128,7 до 137,426	От 137,4 до 152,3	От 152,3 до 159,8	Выше 159,8
	Вес, г.	Менее 26 200	От 26 200 до 30 100	От 30 100 до 41 900	От 41 900 до 61 600	61 600 и более
12 лет	Рост, см.	Менее 137,4	От 137,4 до 143,4	От 143,4 до 160,2	От 162,2 до 170,1	Выше 170,1
	Вес, г.	Менее 27 600	От 27 600 до 31 800	От 31 800 до 44 300	От 44 300 до 53 500	53 500 и более
13 лет	Рост, см.	Менее 136,1	От 136,1 до 145,5	От 145,5 до 166,6	От 166,6 до 177,2	Выше 177,2
	Вес, г.	Менее 39 300	От 39 300 до 47 800	От 47 800 до 64 800	От 64 800 до 73 300	73 300 и более
14 лет	Рост, см.	Менее 142,0	От 142,0 до 151,2	От 151,2 до 170,7	От 170,7 до 179,7	Выше 179,7
	Вес, г.	Менее 28 681	От 28 681 до 34 267	От 34 267 до 45 096	От 45 096 до 50 752	50 752 и более
15 лет	Рост, см.	Менее 150,0	От 150,0 до 158,0	От 158,0 до 175,0	От 175,0 до 182,0	Выше 182,0
	Вес, г.	Менее 29 300	От 29 300 до 47 800	От 47 800 до 64 800	От 64 800 до 73 300	73 300 и более
16 лет	Рост, см.	Менее 162,1	От 162,1 до 167,0	От 167,0 до 179,3	От 179,3 до 185,0	Выше 185,0

	Вес, г.	Менее 46 600	От 46 600 до 54 400	От 54 400 до 69 900	От 69 900 до 77 600	77 600 и более
17 лет	Рост, см.	Менее 170,0	От 170,0 до 175,0	От 175,0 до 181,0	От 181,0 до 187,0	Выше 187,0
	Вес, г.	Менее 55 400	От 55 400 до 61 100	От 61 100 до 68 200	От 68 200 до 79 500	79 500 и более

**Контрольно-переводные нормативы
по физическому развитию и технике игры в футбол.**

№ п/п	Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
	Для полевых игроков и вратарей <u>По общей физической подготовке.</u>									
1.	Бег 60 м. (сек)	10,0	9,8	9,6	9,3	8,8	—	—	—	—
2.	Бег 100 м. (сек)	—	—	—	—	—	13,4	13,2	12,9	12,6
3.	Бег 300 м. (сек)	63,0	59,0	57,0	—	—	—	—	—	—
4.	Бег 30 м. (сек)	5,6	5,45	5,2	4,9	4,8	4,6	4,5	4,3	4,2
5.	Кросс 800м. (мин./сек.)	—	—	—	—	—	2.40,0	2.35,0	2.30,0	2.26,0
6.	Кросс 1500м.	—	—	—	—	—	—	—	—	4.55,0
7.	(мин./сек.)	175	185	205	225	245	257	270	280	284
	Прыжок в длину с места.									
	Для полевых игроков. <u>По специальной</u>									
1.	<u>физической</u>	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0
2.	<u>подготовке.</u>	30	35	44	54	60	66	70	72	74
3.	Бег 30 м. с мячом (сек.)	—	—	34,0	31,0	29,0	27,5	27,0	25,0	24,0
4.	Удар по мячу ногой на дальность.	10	10	10	20	25	27	30	33	35
	Бег 5x30 м. с мячом (сек)									
	Жонглирование мячом.									
1.	<u>По технической</u>	12	15	13	10	11	12	13	14	15
2.	<u>подготовке.</u>									
	Удары на точность попадания	13	14	15	16	17	18	19	21	22
3.	Вбрасывание мяча руками на дальность	—	—	11,0	10,	10,	9,6	9,2	8,7	8,3
	Ведение мяча, обводка стоик и удар по воротам (сек)									

4. Организационно-методические указания.

Характеристика содержания программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы и психологической подготовке.

Содержание работы с юными футболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в футбол, модельными требованиями квалифицированных футболистов, возрастными особенностями и возможностями футболистов 8-18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звёздной болезни» и т.п.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу;
- начальное обучение технике и тактике, правилам игры;
- развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики футбола; воспитание умений соревноваться, индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, эстафеты, мини-футбол).

Возраст 10-12 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДДТ.

Второй этап («начало спортивной специализации») посвящен:

- базовой технико-тактической и физической подготовке;
- воспитанию соревновательных качеств применительно к футболу.

Возраст 13-15 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах гимназии.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку:

- технико-тактическую, физическую, игровую, соревновательную подготовку;
- вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитник, полузащитник, нападающий).

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построения тренировки в годичном цикле и т.д.

При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу сильнейших и лучших футболистов гимназии.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки футболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных футболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед гимназией (отделениями) по футболу, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярной системы отбора способных юных спортсменов;
- организацию воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы гимназии.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать анатомо-физиологические фазы развития того или иного физического качества (таблица 5).

Необходимо в эти периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание. Подбор средств и объём ОФП для

каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на разных этапах и от условий, в которых проводятся занятия.

Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств футбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях техники и в двусторонней игре), объём подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в пионербол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола, основным средством её (кроме средств футбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

- силу мышц опорно-двигательного аппарата, быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов;
- прыгучесть, быстроту реакции;
- ловкость, координацию движения;
- умение пользоваться боковым зрением;
- быстроту мышления в действиях на сигналы;
- специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую); прыжковую ловкость и специальную гибкость.

5. Учебный план.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных футболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 36 недель занятий непосредственно в условиях гимназии. С увеличением общего годового объёма часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую подготовку.

Задачи на этапах обучения.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- гармоничное развитие и разносторонняя физическая подготовленность; соблюдение последовательности и заинтересованности в обучении и выполнении нормативов по физической подготовке;
- привитие занимающимся устойчивого интереса к занятиям.

Этап начальной подготовки. Основной принцип работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники бега и перемещений, приёму и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям;
- привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
- приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

Учебно-тренировочный этап. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня общей физической подготовленности и развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- приучение к соревновательным условиям (в гостях и дома), психологической адаптации в игровых эпизодах и зрительским эмоциям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий;
- выполнение III и II юношеских разрядов.

Примерный годовой учебный план-график 2024-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	Периоды тренировок								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. ТЕОРИЯ										
Развитие футбола в России и за рубежом	2				1	1				
Гигиена, режим и питание	2	1		1						
Оказание первой мед. помощи	2	1					1			
Закаливание и массаж	2		1		1					
Правила игры	6	1		1		1	1		1	1
Установка на игру и разбор игр	5	1	1		1				1	1
Итого часов 19										
2. ПРАКТИКА										
Общая физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Специальная физическая подготовка	30	3	4	3	4	3	4	3	3	3
Техническая подготовка	120	12	15	12	15	12	15	12	15	12
Тактическая подготовка	14	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Медицинское обследование	1	1								
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать, в каких)										
Первенство МО и Н РК,района										
Товарищеские игры										
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										
Промежуточные	1				1					
Контрольно- переводные	1									1
Итого часов 216		24	25	21	27	22	26	21	26	24
Всего часов 216		24	25	21	27	22	26	21	26	24

7. Программный материал для практических занятий.

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры” Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений создаёт необходимые условия для развития координационных способностей.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса, круговые движения туловища с различным положением рук. Полуприседание и приседание с различным положением рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища.

Упражнения с набивными мячами (массой 1-2 кг.).

Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с мата. Два кувырка вперед. Длинный кувырок вперед.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег медленный до 20 минут. Бег 300 метров. Прыжки с места в длину. Прыжки с разбега в длину.

Подвижные игры. “Борьба за мяч”, эстафеты с бегом.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15-30 метров. Бег “Змейкой” между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить скорость или остановиться.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, головой.

Техника игры в футбол.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Анализ выполнения технических приемов

вратаря: ловли, отбивание кулаком, броска мяча рукой; падание перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходудвигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: по прямой меняя направления.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе с шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тактика игры в футбол.

Понятия о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Индивидуальные и групповые технические действия. Командная тактика игры в “Малый футбол”.

Практические занятия. Упражнения для развития умения “видеть поле”. Выполнения заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг в право или в лево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начало игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации “стенка”. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”. Разыграть удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли). Занимать правильную позицию при угловом, штрафном ударах вблизи ворот.

На этапе начальной подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка.

Маховые движения, круговые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Повороты и наклоны. Отведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад.

Упражнения с набивными мячами (массой 2-3 кг.).

Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями.

Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м., на скорость. Бег медленный до 25 минут. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 метров. Прыжки с разбега в длину.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с метаниями мяча на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м., из различных положений – сидя, бега на месте, лежа. Ускорения на 15-30-60 метров без мяча и с мячом. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (на перегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом и последующим ударом по воротам.

Техника игры в футбол.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по не подвижному и катящемуся мячу. Удары носком, пяткой, назад. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на лево, и право. Остановка мяча, изученными способами находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: при ведении показать остановку подошвой или ударом пяткой назад – неожиданно рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющим мячом, на определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из-за боковой линии из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения с падением, в бросок. Перевод мяча через перекладину мяча ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивая мяч с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятия о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий: футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3.

Тактика нападения. Организация атаки, атаки флангом и через центр.

Тактика игры в защите. Организация обороны, “персональная опека”.

Разбор учебных игр. Практические занятия. Упражнения для развития умения “видеть поле”.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

Групповые действия. Комбинация в парах “стенка”, “скрещивание”. Комбинация “пропуск мяча”. Начинать и развивать атаку флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном отношении сил и при численном преимуществе соперника, а также при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение стенки. Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение стенки при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

На учебно-тренировочном этапе.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа отталкивание, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях широкого выпада, сидя, лежа. Движение ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте с поворотом до 360°, подтягивание колени к плечам, выполняя махи ногой.

Упражнения с набивными мячами (массой до 4 кг.).

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах, повороты и наклоны туловища.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота 80 см.). Кувырок вперед из стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м. Бег медленный до 30 минут. Тройной прыжок. Метание гранаты, толкание ядра (4-5 кг.).

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, “кто сильнее”, игры с бегом, преодолением препятствий, переноска тяжестей, прыжками.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков на 10-30 метров из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по наибольшему уклону: вверх и вниз. Челночный бег (2x10 м.), (4x10 м.). Ведение мяча – рывок с мячом – остановка – рывок с мячом в другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону, через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведения мяча головой. Ведения мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Специальные упражнения для развития выносливости. Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

Техника игры в футбол.

Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней стороной подъема. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево – неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги: показать желание овладеть мячом, катящимся на встречу или с боку – неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника – выход из ворот на сближение с соперником, бросок ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность

Тактика игры в футбол.

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры.

Практические занятия. В нападении и защите, играя по выбранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, длинных, диагональных, низом, верхом. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь

взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих. Внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать “закрывание”, “перехват” и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации взаимодействия атакующим комбинациям. Создать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения “вне игры”.

Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной зоной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбрать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и перехвате: точно определить момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне: вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

8. Воспитательная работа.

Одним из важнейших разделов подготовки юных футболистов является воспитательная работа, которая осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы в гимназии.

Проведение этой работы способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли.

Особое значение имеет воспитание в юных спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других качеств воли. Для этого необходимо ставить перед детьми конкретные и перспективные цели, многократно повторять изученные приемы техники и тактики игры; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приемов.

Необходимо постоянно изучать детей, узнавать их желания, интересы и способности. Во время игры рекомендуется наблюдать, как дети проявляют себя в различных игровых ситуациях, как воспринимают игру.

В процессе занятий следует воспитывать у детей бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю. Воспитательная работа должна как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во внеурочное время. При этом важно практиковать следующее:

- индивидуальные беседы с юными футболистами;
- встречи и беседы с родителями детей;
- общественно-полезная работа.

Тренер-преподаватель для занимающихся должен быть примером во всем. Особое значение в воспитательной работе имеют доброжелательность, терпение и выдержка педагога.

9. Психологическая подготовка.

На различных этапах возрастных уровней, юные спортсмены часто испытывают (перед соревновательной деятельностью или во время него) сложное эмоционально-волевое состояние, которое начинает оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Такие срывы часто определяются психологическими факторами, которые гораздо труднее выявить и учесть, чем, например, степень физической, технической и тактической подготовленности юных спортсменов. Положительные эмоции (хорошее настроение, уверенность в результате) укрепляет волю, и наоборот отрицательные эмоции (подавленность, неуверенность, боязнь поражения) могут неблагоприятно сказаться на психике.

Основной задачей психологической подготовки юного спортсмена к предстоящим соревнованиям является формирование у него наибольшей готовности к максимальным напряжениям воли для преодоления всех трудностей. Во время наблюдения на занятиях, педагог должен вовремя выявить у юных спортсменов состояния подавленности (спортивная апатия) или перевозбуждения (спортивная лихорадка), чувство неуверенности. И вот здесь педагог должен своевременно и правильно помочь воспитанникам преодолеть себя.

Уверенность в своих силах и возможность показать хорошие результаты могут быть достигнуты следующими средствами:

- правильной оценкой сил (недооценка ведет к самоуспокоенности, переоценка к неуверенности);
- ясными и конкретными заданиями перед предстоящей деятельностью, игрой, матчем;
- спокойствием и верой педагога в победу своей команды (его авторитет и умение убеждать имеют большое значение);
- сплоченностью команды, взаимоотношением в коллективе, готовностью к взаимопомощи, недопустимостью разногласий.

Хорошим средством для снятия напряжения является прогулки, просмотр кино-видео фильмов, веселые подвижные игры, чтение книг и другие интересы и занятия. Педагог должен постоянно помнить, что вся психологическая подготовка юного спортсмена к предстоящей спортивной деятельности должна вестись с учетом его индивидуальных способностей

10. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка учащихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей - одна из задач многолетней подготовки в гимназии.

В таком виде спорта, как футбол, эту подготовку рекомендуется начинать в группах на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Занятия проводятся как во время учебно-тренировочной работы и соревнований, так и отдельно в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

За время обучения каждый учащийся должен последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть принятой в футболе терминологией;
- уметь провести разминку в группе;
- участвовать в судействе соревнований;
- выполнять обязанности судьи, помощника судьи, секретаря;
- уметь организовывать и проводить занятия с новичками секции футбола общеобразовательных школ.

В качестве помощника педагога – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

11. Восстановительные мероприятия.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции

восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности

**Календарно-тематическое планирование
сентябрь 2024 г.**

Содержание занятий	Дата занятия							
	16	18	20	23	25	27	30	
1. Гигиена, режим, питание								
а) личная гигиена		+						
б) общественная гигиена			+					
в) режим дня				+				
г) режим питания					+			
2. Оказание первой медицинской помощи								
а) наложение повязок								
б) наложение шины								
в) остановка кровотечения								
3. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	
II. Практика								
Учебный материал								
1. ОФП								
а) развитие быстроты	+							
б) развитие силы		+						
в) развитие ловкости			+					
г) развитие гибкости				+				
д) развитие прыгучести					+			
е) развитие выносливости						+		
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	
2. СФП								
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений	+		+		+			
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ		+		+		+		
3. Техническая подготовка								
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногами	+	+	+	+	+	+	+	
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногами	+			+				
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча		+	+		+			
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногами			+		+			
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой				+		+		
ж) обучение и совершенств. техники вбрасывания мяча				+		+		
4. Тактическая подготовка								
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике				+	+	+	+	
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на вос-ия дыхания	+	+	+	+	+	+	+	

**Календарно-тематическое планирование
Октябрь 2024 г.**

Содержание занятий	Дата занятия													
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30	
I. Теория														
1. Закаливание, массаж														
а) обтирание				+										
б) обливание холодной водой						+								
в) купание								+						
г) ходьба «боссяком»										+				
д) приёмы массаж (поглаживание, растирание, разминание)											+		+	
2. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II. Практика														
Учебный материал														
1. ОФП														
а) развитие быстроты		+								+				
б) развитие силы				+							+			
в) развитие ловкости					+							+		
г) развитие гибкости	+						+						+	
д) развитие прыгучести								+						+
е) развитие выносливости									+					
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. СФП														
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+			+		+		+
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+		
3. Техническая подготовка														
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+					+				+			+
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+			
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+			
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой			+			+		+				+		
ж) обучение и совершенств. техники вбрасывания мяча			+			+		+				+		
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря			+			+		+				+		
4. Тактическая подготовка														
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения на восстановления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Календарно-тематическое планирование
ноябрь 2024 г.**

Содержание занятий	Дата занятия													
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29	
I. Теория														
1. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика														
Учебный материал														
1. ОФП														
а) развитие быстроты		+							+					
б) развитие силы				+						+				
в) развитие ловкости					+						+			
г) развитие гибкости	+					+						+		
д) развитие прыгучести							+							+
е) развитие выносливости								+						
ж) упражнения на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП														
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+		
3. Техническая подготовка														
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+				+				+				+
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+			
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+			
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой			+					+				+		
ж) обучение и совершенств. техники обманных движений и финтов		+				+				+				
з) обучение и совершенств. техники отбора мяча		+				+				+				
к) обучение и совершенств. техники игры вратаря			+			+		+				+		
4. Тактическая подготовка														
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Календарно-тематическое планирование
декабрь 2024 г.**

Содержание занятий	Дата занятия												
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
I. Теория													
1. Развитие футбола в России и за рубежом													
а) возникновение и развитие футбола				+									
б) развитие отечественного футбола	+					+							
в) развитие зарубежного футбола								+					
г) чемпионат мира, кубок Европы, олимпийские игры, лига чемпионов								+		+			
2. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика													
Учебный материал													
1. ОФП													
а) развитие быстроты		+							+				
б) развитие силы				+						+			
в) развитие ловкости					+								
г) развитие гибкости	+					+							
д) развитие прыгучести							+						
е) развитие выносливости								+					
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. СФП													
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+				
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+			
3. Техническая подготовка													
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+				+				+			
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+				
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+				+		+		+				
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой			+			+		+					
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря			+			+		+					
4. Тактическая подготовка													
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+	+	+	
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

**Календарно-тематическое планирование
январь 2025 г.**

Содержание занятий	Дата занятия											
	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31	
I. Теория												
1. Развитие футбола в России и за рубежом												
а) возникновение и развитие футбола				+								
б) развитие отечественного футбола	+					+						
в) развитие зарубежного футбола								+				
г) чемпионат мира, кубок Европы, олимпийские игры, лига чемпионов								+		+		
2. Закаливание, массаж												
а) обтирание				+								
б) купание								+				
в) ходьба «босиком»										+		
3. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II. Практика												
Учебный материал												
1. ОФП												
а) развитие быстроты		+							+			
б) развитие силы				+						+		
в) развитие ловкости					+							
г) развитие гибкости	+					+						
д) развитие прыгучести							+					
2. СФП												
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+			
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+	+	
3. Техническая подготовка												
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+				+				+		
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+			
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+				+		+		+			
4. Тактическая подготовка												
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+		
б) обучение и совершенств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

групповой тактике													
Упр. на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упр. на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

**Календарно-тематическое планирование
Февраль 2025 г.**

Содержание занятий	Дата занятия												
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	
I. Теория													
1. Оказание первой медицинской помощи													
а) наложение повязок						+							
б) наложение шины								+					
в) остановка кровотечения										+			
г) искусственное дыхание				+									
д) первая помощь при обморожении	+												
2. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика													
Учебный материал													
1. ОФП													
а) развитие быстроты	+						+						
б) развитие силы		+						+					
в) развитие ловкости			+						+				
г) развитие гибкости				+						+			
д) развитие прыгучести					+						+		
е) развитие выносливости						+							+
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП													
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений	+		+		+		+		+		+		
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ		+		+		+		+		+		+	
3. Техническая подготовка													
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой	+			+				+					+
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча		+	+		+		+		+		+		
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой			+		+		+		+		+		
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой				+		+				+			
ж) обучение и совершенств. техники игры вратаря	+			+		+		+		+			
4. Тактическая подготовка													
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

групповой тактике													
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Календарно-тематическое планирование
март 2025 г.**

Содержание занятий	Дата занятия												
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
I. Теория													
1. Гигиена, режим, питание													
а) личная гигиена		+											
б) общественная гигиена			+										
в) режим дня				+									
г) режим питания					+								
д) питьевой режим						+							
2. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика													
Учебный материал													
1. ОФП													
а) развитие быстроты		+							+				
б) развитие силы				+						+			
в) развитие ловкости					+						+		
г) развитие гибкости	+					+						+	
д) развитие прыгучести							+						
е) развитие выносливости								+					
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП													
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+	
3. Техническая подготовка													
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+				+				+			
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+		
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+		
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой			+			+		+				+	
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря			+			+		+				+	
4. Тактическая подготовка													
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Календарно-тематическое планирование
апрель 2025 г.**

Содержание занятий	Дата занятия												
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
I. Теория													
1. Оказание первой медицинской помощи													
а) наложение повязок						+							
б) наложение шины							+						
в) остановка кровотечения, наложение жгута		+							+				
г) искусственное дыхание				+									
2. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика													
Учебный материал													
1. ОФП													
а) развитие быстроты		+							+				
б) развитие силы				+						+			
в) развитие ловкости					+						+		
г) развитие гибкости	+					+						+	
д) развитие прыгучести							+						
е) развитие выносливости								+					
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП													
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+	
3. Техническая подготовка													
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+				+			+				
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+		
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+		
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой			+			+		+				+	
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря			+			+		+				+	
4. Тактическая подготовка													
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Календарно-тематическое планирование
май 2025 г.**

Содержание занятий	Дата занятия												
	2	5	7	12	14	16	19	21	23	26	28	30	
I. Теория													
1. Закаливание, массаж													
а) обтирание				+									
б) обливание холодной водой						+							
в) купание								+					
г) ходьба «босяком»										+			
2. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика													
Учебный материал													
1. ОФП													
а) развитие быстроты		+							+				
б) развитие силы				+						+			
в) развитие ловкости					+						+		
г) развитие гибкости	+					+							+
д) развитие прыгучести							+						
е) развитие выносливости								+					
ж) упраж-я на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. СФП													
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+	
3. Техническая подготовка													
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногами		+				+				+			
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+		
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногами	+				+		+		+		+		
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой			+			+		+		+			
ж) обучение и совершенств. техники вбрасывания мяча			+			+		+			+		
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря			+			+		+					
4. Тактическая подготовка													
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на восстановления дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

14. Список литературы для педагога дополнительного образования

1. «Футбол». Программа для Детско-юношеских спортивных школ, Москва, 1972 г.
2. Бриль М.С., Отбор в спортивных играх, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
3. Филин В.П., Основы юношеского спорта, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
4. Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
5. Акимов А.М., Игра футбольного вратаря, Москва, 1978 г.
6. Андреев С.Н. мини-футбол, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.
7. Гриндлер К. и др., Физическая подготовка футболистов, Москва, "Физкультура и спорт", 1976 г.
8. Правила игры в футбол, Москва, "Физкультура и спорт", (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегаль Э., Футбол для юношей, Москва, "Физкультура и спорт", 1981 г.
10. Чанади А., Футбол. Техника, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.
11. Швыков И.А. Футбол в школе, Москва, 2002 г.

Список литературы для обучающихся

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
2. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время: дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
3. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
4. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и
5. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
6. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с