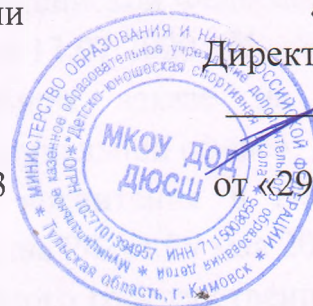


Отдел образования комитета по социальным вопросам администрации  
муниципального образования Кимовский район

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей –  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
МКОУ ДОД ДЮСШ

Рекомендована к реализации  
Педагогическим советом  
МКОУ ДОД ДЮСШ  
протокол  
от «29» августа 2024г. № 3



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ

А.А. Долгов

приказ

от «29» августа 2024г. № 23/1

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу

(разработана на основе государственной примерной программы для ДЮСШ)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 9-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Тренер-преподаватель Колесников В.А.

Тренер-преподаватель Годунов С.В.

Кимовск, 2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативных актов:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» («Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и . молодежи»);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Постановлении администрации муниципального образования Вeneвский район №322 от 04 апреля 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

Устав и нормативно - правовые акты МКОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа».

**Программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, технических и психологических качеств с помощью занятий футболом.

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Команда — группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами, действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность

за результат деятельности всей команды.

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

### **Актуальность Программы.**

Актуальность Программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков, которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная Программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение физической подготовки.

Коллегиальный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, братства, взаимовыручки, развивает такие моральные качества, как чувство ответственности, уважение к товарищам по команде и соперникам, приучает к дисциплине.

### **Отличительная особенность Программы.**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность заняться футболом детям без навыков игры, которые еще не знакомы с этим видом спорта. Благодаря этому Программа охватывает значительно больше детей, желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа предусматривает возможность снятия эмоционального напряжения у детей посредством футбола после учебных нагрузок в школе.

### **Новизна Программы.**

Футбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Освоение Программы способствует приобретению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

### **Адресат Программы.**

Программа рассчитана для обучающихся в **возрасте от 9 до 17 лет.**

На тренировках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта (футбол). Группа комплектуется из всех желающих заниматься баскетболом обучающихся, имеющих медицинские справки от участкового педиатра (разрешение занятий по избранному виду спорта) и на основании заявления родителей (законных представителей).

**Срок реализации программы: 8 лет.**

**Наполняемость группы: 14-18 обучающихся.**

**Форма обучения: очная.**

**Уровень Программы: общеразвивающий.**

**Формы организации деятельности обучающихся - групповая.**

Формы проведения занятий:

- групповое занятие;
- инструктаж;
- игра;
- соревнование;
- тестирование.

**Формы занятий:**

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольно-испытательные.

**Режим занятий.**

Спортивно-оздоровительные группы – 6 часов в неделю: 3 занятия по 1 час. 30 мин.

**8.3.** Группы начальной подготовки первого года обучения – 6 часов в неделю: 3 занятия по 1 час. 30 мин.

**8.4.** Группы начальной подготовки второго года обучения – 9 часов в неделю: 1 занятие – 2 час. 15 мин. и 3 занятия по 1 час. 30 мин.

**8.5.** Группы начальной подготовки третьего года обучения - 9 часов в неделю: 1 занятие – 2 час. 15 мин. и 3 занятия по 1 час. 30 мин.

**8.6.** Учебно-тренировочная группа первого года обучения – 12 часов в неделю: 4 занятия по 2 час. 15 мин.

**8.7.** Учебно-тренировочная группа второго года обучения – 14 часов в неделю: 1 занятие – 1 час. 30 мин и 4 занятия по 2 час. 15 мин.

**8.8.** Учебно-тренировочная группа третьего года обучения – 16 часов

в неделю: 2 занятия по 1 час. 30 мин и 4 занятия по 2 час. 15 мин

**8.9.** Учебно-тренировочная группа четвертого года обучения – 18 часов в неделю: 6 занятий по 2 час. 15 мин.

**8.9.** Учебно-тренировочная группа пятого года обучения – 20 часов в неделю: 4 занятия по 2 час. 15 мин. и 2 занятия по 3 часа.

### **Цель и задачи Программы.**

**Цель:** формирование мотивации обучающихся к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в футбол.

### **Задачи:**

**Обучающие:**

- учить правильно двигаться на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды;
- учить выполнять технико-тактические действия футболиста;
- учить правилам поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки тренера-преподавателя, на поведение болельщиков и зрителей.

**Развивающие:**

- развивать навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться;
- развивать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни. Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества и личной ответственности;
- формировать доброжелательное отношение друг к другу.

**Многолетняя подготовка юных футболистов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.**

### **Этап начальной подготовки.**

К занятиям на этом этапе допускаются дети, учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом, имеющие письменное разрешение врача- педиатра и выполнившие нормативы ОФП. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно

важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на тренировочный этап подготовки после сдачи нормативов по ОФП и СФП.

### **Учебно-тренировочный этап.**

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе, здоровые и практически здоровые дети.

Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний. Занимающиеся данного этапа должны быть обеспечены спортивным инвентарем и оборудованием необходимым для прохождения спортивной подготовки, а также спортивной экипировкой для участия в тренировочных сборах, соревнованиях и других мероприятиях.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в спортивной школе - подготовить квалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на районных и областных соревнованиях.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки юных спортсменов в ДЮСШ №4 должна основываться на следующих положениях:

-Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем спортивного мастерства;

-Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

-В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

-Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

-Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

### **Задачи в многолетней подготовке юных футболистов**

Эффективность работы футбольной школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки. **Задачи этапа начальной подготовки:**

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- решающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.



На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, т правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Дети 11-12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

**Задачи тренировочного этапа, периода начальной специализации:** - сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;

-выявление детей, талантливых по отношению к футболу гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;

-опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;

-освоение технических приемов игры и их применение в играх;

-овладение индивидуальной тактикой игры.

**Задачи тренировочного этапа (углубленная специализация):** - обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

-воспитание специальных физических качеств: скоростных координационных, выносливости, силовых;

-укрепление здоровья;

-расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;

-воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры; - совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;

-формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

### **Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы по футболу**

Этапы подготовки	Период подготовки	Наполняемость групп	Объем тренировочной работы	Возраст зачисления
Начальной	1-ый год	18	6	9

ПОДГОТОВКИ	2-ой год	18	9	10
	3-ий год	18	9	11
Тренировочный этап	1-ый год	17	12	12
	2-ой год	16	14	13
	3-ий год	15	16	14
	4-ый год	14	18	15
	5-ый год	14	20	16

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа по футболу предназначена для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса первых трёх лет обучения в группах начальной подготовки и доработанная тренерами-преподавателями.

Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов и рассчитана на 3 года обучения и тренировки в группах начальной подготовки. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных футболистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии. Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения; средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, календарный план спортивных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой игровых упражнений, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может, изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы и т.д. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Основными задачами работы являются: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся, укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты; гибкости, ловкости, координации движений; освоение основ техники футбола; привитие стойкого интереса к занятиям; подготовка к сдаче нормативов.

В соответствии с этими задачами планируется учебное время по видам подготовки. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Главная направленность программы создать предпосылки для обучения юных спортсменов широкому техническому арсеналу средств футбола, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса. Большое значение имеет рациональное распределение учебного времени на разделы подготовки юных спортсменов. Эти сведения представлены в таблицах. Следует учесть, что периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер.

Основным показателем работы спортивных школ по футболу является выполнение учащимися программных требований По физической, технической, тактической, теоретической подготовке.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Мин. кол-во учащихся в группе	Макс. Кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец уч. года
1-й	9-10	18	6	Выполнить контрольно-нормативные требования
2-й	10-11	18	9	
3-й	11-12	18	9	

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- **Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России:** Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

**Рост спортивных достижений русских спортсменов:** Значение выступлений русских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

**Единая всесоюзная спортивная, классификация и ее значение для развития спорта в России.**

**Развитие футбола в России:** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба

«Кожаный мяч». Международные соревнования с участием русских команд. Лучшие русские команды, тренеры, и футболисты. **Врачебный контроль:** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Правила игры, изучение правил игры и пояснения к ним:** Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

- ***Практическая подготовка.***

**Общеразвивающие упражнения.** Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами. Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упорстоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упораприсев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5X60 м, до 3X100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 1 0 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Плавание,** способом кроль на груди и брасс (до 100 м). Стартовый прыжок.

- ***Техническая подготовка.***

**Упражнения для развитие быстроты.** Старты из различных положений (стоя, сидя, с поворотом на360°). Челночный бег 3 x 10. Ускорения на 15, 30, 60 метров без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением, направления до 180

метров. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой, то же выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики: техника игры в футбол.

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу, Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения (финт).** Обучение финтам: при ведении показать установку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой), или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести, мяч подошвой под себя рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно, остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

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

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске, ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

- ***Тактическая подготовка.***

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр,

Атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами, Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча, эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стойка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороты по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия 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; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные технические действия. Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Группа НП 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 учетом специфики футбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-футбола). Возраст 9-12 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие, положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема 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;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- 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 учащих спортивных школ 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.

Подбор средств, и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-12 лет), когда



эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем 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 баскетбол 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 ее (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 и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-12 лет 1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов футбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно

только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по футболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в футбол полными составами.

Для юных футболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-футболу с использованием освоенных технических приемов.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
отделения футбола  
ГРУППЫ СО**

**Режим работы: 6 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	4	46
1.1	Техническая подготовка	40	2	38
1.2	Тактическая подготовка	10	2	8
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>137</b>	4	133
2.1	ОФП	102	2	100
2.2	СФП	35	2	33
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>34</b>		34
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	10	
<b>5</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>3</b>		3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>234</b>	<b>18</b>	<b>216</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения футбола**  
**ГРУППЫ СО (совместители)**

**Режим работы: 6 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	4	46
1.1	Техническая подготовка	40	2	38
1.2	Тактическая подготовка	10	2	8
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>137</b>	4	133
2.1	ОФП	102	2	100
2.2	СФП	35	2	33
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>34</b>		34
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	10	
<b>5</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>3</b>		3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>234</b>	<b>18</b>	<b>216</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
отделения футбола  
ГРУППЫ НП-1**

**Режим работы: 6 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	4	46
1.1	Техническая подготовка	40	2	38
1.2	Тактическая подготовка	10	2	8
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>137</b>	4	133
2.1	ОФП	102	2	100
2.2	СФП	35	2	33
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>36</b>		36
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8	
<b>5</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>3</b>		3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>234</b>	<b>16</b>	<b>218</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
отделения футбола  
ГРУППЫ ИИ-2**

**Режим работы: 9 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>80</b>	4	76
1.1	Техническая подготовка	55	2	53
1.2	Тактическая подготовка	25	2	23
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>223</b>	4	219
2.1	ОФП	153	2	151
2.2	СФП	70	2	68
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>32</b>		32
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>8</b>		8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>351</b>	<b>16</b>	<b>335</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
отделения футбола  
ГРУППЫ ИИ-3**

**Режим работы: 9 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>80</b>	4	76
1.1	Техническая подготовка	55	2	53
1.2	Тактическая подготовка	25	2	23
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>223</b>	4	219
2.1	ОФП	153	2	151
2.2	СФП	70	2	68
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>32</b>		32
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>8</b>		8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>351</b>	<b>16</b>	<b>335</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

Программа по футболу предназначена для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса пяти лет обучения в учебно-тренировочных группах и доработанная тренерами-преподавателями.

Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов и рассчитана на 5 лет обучения и тренировки в учебно-тренировочных группах. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных футболистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии. Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения; средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой игровых упражнений, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может, изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы и т.д. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Основными задачами работы являются: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты; гибкости, ловкости, координации движений; освоение основ техники футбола; привитие стойкого интереса к занятиям; подготовка к сдаче нормативов.

В соответствии с этими задачами планируется учебное время по видам подготовки. Основными принципами построения учебно-



тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Главная направленность программы создать предпосылки для обучения юных спортсменов широкому техническому арсеналу средств футбола, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса. Большое значение имеет рациональное распределение учебного времени на разделы подготовки юных спортсменов. Эти сведения представлены в таблицах. Следует учесть, что периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер.

Основным показателем работы спортивных школ по футболу является выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Мин. кол-во учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец уч. года
1-й	12-13	17	12	Выполнить контрольно-нормативные требования
2-й	13-14	16	14	
3-й	14-15	15	16	
4-й	15-16	14	18	
5-й	16-17	14	20	

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

- ***Теоретическая подготовка***

**Физическая культура и спорт в России:** Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

**Рост спортивных достижений русских спортсменов:** Значение выступлений русских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

**Единая всесоюзная спортивная, классификация и ее значение для развития спорта в России.**

**Развитие футбола в России:** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием русских команд. Лучшие русские команды, тренеры, и футболисты. **Врачебный контроль:**

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Правила игры, изучение правил игры и пояснения к ним:** Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

- ***Практическая подготовка.***

**Общеразвивающие упражнения.** Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами. Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 100 м на скорость. Повторный бег до 5X100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Плавание,** способом кроль на груди и брасс (до 100 м). Стартовый прыжок.

- ***Техническая подготовка.***

**Упражнения для развития быстроты.** Старты из различных положений (стоя, сидя, с поворотом на 360°). Челночный бег 3 x 10. Ускорения на 15, 30, 60, 100 метров без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением, направления до 180 метров. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой, то же выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики: техника игры в футбол.

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу, Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения (финт).** Обучение финтам: при ведении показать установку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой), или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести, мяч подошвой под себя рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно, остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

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

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске, ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

- ***Тактическая подготовка.***

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действия футболистов команды при различных схемах. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр,

Атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами, Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча, эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стойка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинации. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороты по принципу персональной и комбинированной защиты Выбор позиции и взаимодействия 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; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные технические действия.

Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Группа УТ предусматривает дальнейшую учебно-тренировочную работу детей и приобщение их к футболу; обучение технике и тактике; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики футбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-футбол). Возраст 12-17 лет.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие, положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема 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;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- 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.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на учебно-тренировочном этапе обучения (12-17 лет), когда эффективность средств футбола уже значительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 70 % 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 баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с совершенствованием юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством ее (кроме средств футбола) являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 12-17 лет 2-3 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов футбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в

полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по футболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в футбол полными составами.

Для юных футболистов 12-17 лет проводят соревнования по мини-футболу с использованием освоенных технических приемов.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ

А.А. Долгов

29 августа 2024 года

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН отделения футбола ГРУППЫ УТ-1

Режим работы: 12 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>114</b>	4	110
1.1	Техническая подготовка	84	2	82
1.2	Тактическая подготовка	30	2	28
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>290</b>	4	286
2.1	ОФП	200	2	198
2.2	СФП	90	2	88
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>44</b>		44
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	12	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>8</b>		8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>468</b>	<b>20</b>	<b>448</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова



**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
отделения футбола  
ГРУППЫ УТ-2**

**Режим работы: 14 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>128</b>	4	124
1.1	Техническая подготовка	90	2	88
1.2	Тактическая подготовка	38	2	36
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>350</b>	4	346
2.1	ОФП	220	2	218
2.2	СФП	130	2	128
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>46</b>		46
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	14	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>8</b>		8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>546</b>	<b>22</b>	<b>524</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ »**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
отделения футбола  
ГРУППЫ УТ-3**

**Режим работы: 16 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>128</b>	4	124
1.1	Техническая подготовка	90	2	88
1.2	Тактическая подготовка	38	2	36
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>350</b>	4	346
2.1	ОФП	220	2	218
2.2	СФП	130	2	128
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>46</b>		46
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	14	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>8</b>		8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>546</b>	<b>22</b>	<b>524</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ »**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
отделения футбола  
ГРУППЫ УТ-4**

**Режим работы: 18 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>169</b>	8	161
1.1	Техническая подготовка	85	4	81
1.2	Тактическая подготовка	84	4	80
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>440</b>	8	432
2.1	ОФП	200	4	196
2.2	СФП	240	4	236
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>50</b>		50
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>15</b>	4	11
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	18	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>10</b>		10
<b>ВСЕГО:</b>		<b>702</b>	<b>38</b>	<b>664</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ »**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
отделения футбола  
ГРУППЫ УТ-5**

**Режим работы: 20 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>150</b>	8	142
1.1	Техническая подготовка	70	4	64
1.2	Тактическая подготовка	80	4	76
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>535</b>	8	527
2.1	ОФП	255	4	251
2.2	СФП	280	4	276
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>54</b>		54
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>15</b>	4	11
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	16	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>10</b>		10
<b>ВСЕГО:</b>		<b>780</b>	<b>36</b>	<b>744</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

## **Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля**

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально - биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки,

характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

**Методы контроля:**

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

***Врачебный контроль*** осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения

поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

***Большое внимание уделяется психологической подготовке.***

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа с футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.



Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование и наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами - ветеранами, посещения памятников - боевой славы.

Наиболее важным в формировании футболиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно - полезному труду.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание футболиста.

Каждому тренеру необходимо фиксировать в журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но и их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки, настраивать спортсменов перед соревнованиями.

Тренер должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию футболиста предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

### **Планы применения восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

### ***Педагогические средства восстановления.***

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и

интенсивности;

-изменение пауз отдыха, их продолжительности;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

-оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

-упражнения для активного отдыха и расслабления;

-дни профилактического отдыха.

#### ***Психологические средства восстановления:***

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

#### ***Медико-биологические средства восстановления:***

##### ***Гигиенические средства:***

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

##### ***Физиотерапевтические средства:***

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

-ванны хвойные, жемчужные, солевые;

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

## Планы антидопинговых мероприятий

**Допинг** - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества в соревновательный и в несоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- **первое нарушение:** минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- **второе нарушение:** 2 года дисквалификации;
- **третье нарушение:** пожизненная дисквалификация.

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

В спортивных школах должна проводиться подготовка спортсменов к работе в качестве инструктора - помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы занимающиеся должны получить представление о соревнованиях в футболе, правилах игры, о структуре тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает на предыдущих этапах подготовки.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения: построить группу и подать основные команды в движении. Составить конспект и провести разминку в группе.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи

в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике.

### **Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации**

#### **Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- спортивный зал;
- проектор - 1 шт.;
- экран;
- компьютер - 1 шт.;
- видеозаписи футбольных матчей
- раздевалка
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- набивные мячи;
- ворота футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные;

- мячи малые и большие;
- фишки;
- конусы.

### **Кадровое обеспечение.**

Реализация Программы осуществляется тренерами-преподавателями дополнительного образования в рамках их должностных обязанностей.

Методические материалы:

- на информационном стенде присутствует расписание занятий, приведена информация о спортивных достижениях обучающихся;
- на рабочем столе тренера-преподавателя имеются программы, план воспитательной работы, журнал учета посещаемости и работы;
- имеются специальная и методическая литература, а также наглядные пособия по направлениям деятельности.

Этап обучения и возраст детей, 10-12 лет, характеризуется тем, что занимающиеся совершают движения без сознательного регулирования и управления собой, не могут длительно выполнять однообразные упражнения, часто отвлекаются. Поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо футбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр.

Обучение реализуется посредством проведения занятий, участия в соревнованиях и соревнованиях по футболу.

Методика организации занятий.

Занятия по данной программе могут проходить в виде:

- зачетные занятия (сдача нормативов);
- учебное занятие (беседы, лекции, просмотры видео записей, анализ просмотренных материалов);
- тренировочное занятия;
- анализ занятия, соревнования;
- соревнования, дружеские встречи.

При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:

Повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом). Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с

мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный-это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Конкретизация критериев подготовки обучающихся на каждом этапе обучения, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана обучения;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее обучение, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов обучения**

Результатом реализации Программы являются:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

#### **На тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **Формы аттестации (контроля)**

Фонд оценочных средств: проверка умений и навыков на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов (Приложение) 2 раза в год (декабрь и май), участия в соревнованиях по футболу.

### **Контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки**

Система нормативов последовательно охватывает весь период



подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для этапа начальной подготовки, учебно - тренировочного и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап обучения. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года являются приемными для зачисления на учебно - тренировочный этап.

Критериями оценки занимающихся на учебно - тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке. Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Выпускники ДЮСШ сдают в обязательном порядке освоение теоретического раздела программы и контрольные испытания.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы  
Этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

**Учебно-тренировочный этап**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со замахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со замахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## Тесты для вратарей

Для отбора юных футболистов-вратарей используются тесты как специфического характера, так и те, что несут информацию о степени разносторонности их подготовленности.

Тест 1. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Тест 2. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной

группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Тест 3. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком - стойка на голове согнув ноги, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

Тест 4. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

### **Литература для педагога**

- 1.Андерсон Крис , Сэлли Дэвид . Игра с числами. Виртуозные стратегии и тактики на футбольном поле/ К. Андерсон, Д. Сэлли.- Серия Спорт изнутри, ЭКСМО М. 2016
- 2.Вихров К.Л. «Футбол в школе»/К. Л. Вихров.\_ Киев. Радянска школа, 2015.
- 3.Малькольм Кук «101 упражнение для юных футболистов»/К. Малькольм.- АСТ, М., 2014.
- 4.«Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2013
5. Рогальский Н., Дегель Э.Г. «Футбол для юношей»/Н. Рогальский, Э. Г. Дегель.- "М\_ 2014
- 6.Цирик Б.Я. Дукашин Ю.С. «Футбол»/Б. Я. Цирик, Ю. С. Дукашин.- ФиС, М. 2013 Джонатан Уилсон Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках /У. Дшдаатан.-[2-е изд., испр.] Серия Спорт. Лучший мировой опыт, ЭКСМО, М., 2018
- 7.Ж. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов»/Х. Штуденер, В. Зольф, ФиС, -2012
8. «Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС , М., 2012

### **Литература для обучающихся**

1. Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н. Мини-футбол в школе.-М. Советский 2014
- 2.Варюшкин В. В. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. - М. : тура, образование и наука, 2007.
3. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, (мини-футбол, игра для всех.) «Советский спорт».

### **Литература для родителей**

- 1.Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол/С. Н. Андреев. - М.: Российский спорт, 2009. - 47 стр.
- 2.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008,- 264 стр.
- 3.Андреев С. Н. Футбол - твоя игра \ С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 2012.

**Приложение № 2 Оценочные материалы (мониторинг) Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности**

Упражнения	8	9
Бег 30 м (сек)	6,4	6,3
Бег 300 м (сек)	67,0	66,0
Прыжок в длину с/м (см)	145	148
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,2	7,1
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	28	30
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	6
Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,9	10,0
Жонглирование мячом (количество раз)	8	10
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	20	25
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	18	20

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
 \_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
 29 августа 2024 года

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
 МКОУ ДОД ДЮСШ**

Наименование дисциплин	СО	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		9-17 лет	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Теоретическая подготовка	10	8	8	8	12	14	18	18	16
ОФП	102	102	153	153	200	220	210	200	255
СФП	35	35	65	70	90	130	190	240	280
Техническая подготовка	40	40	55	55	84	90	90	85	70
Тактическая подготовка	10	10	19	25	30	38	50	84	80
Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	8	15	15
Игровая подготовка, соревнования	34	36	45	32	44	46	50	50	54
Контрольные нормативы	3	3	6	8	8	8	8	10	10
<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>351</b>	<b>351</b>	<b>468</b>	<b>546</b>	<b>624</b>	<b>702</b>	<b>780</b>
Часов в неделю	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова