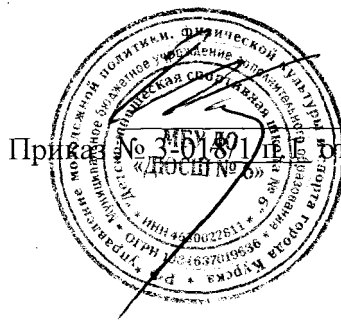


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА №6»**



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
И. В. Коновалов  
09 января 2016 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
Протокол № 3 от 09.01.2016 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по футболу  
(спортивно-оздоровительный этап)  
Срок реализации весь период. Возраст 7-18 лет**

**Составители:**

*Беседин Д. Г. - зам. директора по УВР  
Шевляков В. В. - ст. тренер-преподаватель  
Рязанцева В. И. – ст. инструктор-методист*

г. Курск  
2016г.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по футболу составлена на основе примерных учебных программ спортивной подготовки по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР (2010 г.) в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 31.01.96 г. № 12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей) Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. 3 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ и вступления в силу Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Данная образовательная программа разрабатывалась с использованием методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ;

- нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта и образования;
- данных научных исследований и анализа опыта работы ДЮСШ и СДЮШОР.

Программа рассчитана на подготовку юных футболистов с 8- до 12-летнего возраста и старше.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Таким образом, программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Общие задачи этой работы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортивного резерва в футболе.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- приобретение определенных теоретических знаний и практических умений в избранном виде спорта;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств.

### **Цели:**

- обучение двигательным действиям;
- формирование подвижности.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.

## **1. Организационно-методические указания.**

Учебно-тренировочные занятия по футболу могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону.

Продолжение занятий в школе и перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется решением педагогического (тренерского) совета оформляется приказом директора школы.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений. Подготовка обучающихся на различных этапах подготовки строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания.
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения.
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Наполняемость в спортивно-оздоровительной группе ( предбазовый этап) и режим учебно-тренировочной работы.

### **1.1. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке**

Таблица № 1.

Этап подготовки	Год обучения	Min возраст для зачисления	Min число обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	1-й, 2-й, 3-й год	7	10	6	Выполнение нормативов по ОФП

Таблица 2.

**1.2. Учебный план подготовки  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ группы. (Рассчитан на 46 недель.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения.		
		1 год	2 год	3 год
1	Теория	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	160	160	160
3	Специальная физическая подготовка	26	26	26
4	Техническая подготовка	38	38	38
5	Тактическая подготовка	25	25	25
6	Учебные и тренировочные игры	4	4	4
7	Контрольные игры и соревнования	5	5	5
8	Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	10	10	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

Таблица № 3

**1.3. Примерный план-график распределения учебного материала в группах**

Разделы подготовки	Программный материал	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
		6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1
	2. Развитие футбола в России за рубежом	1	1	1
	3. Гигиенические знания и навыки.	1	1	1
	4. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
	5. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	1	1
	6. Установка перед игрой и разбор проведенной игры	2	2	2
	7. Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Практическая подготовка	1. Общая физическая подготовка	160	160	160
	2. Специальная физическая подготовка	26	26	26
	3. Техническая подготовка	36	36	36
	4. Тактическая подготовка	25	25	25
	5. Учебные и тренировочные игры	4	4	4
	6. Контрольные игры и соревнования	5	5	5
	7. Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	10	10	10
<b>Итого</b>	<b>266</b>	<b>266</b>	<b>266</b>	
<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	

Таблица № 4.

***1.4. План-график спортивной подготовки на год  
для спортивно-оздоровительных групп***

Разделы	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	УП	УШ	IX	X	XI	XII	
<b>Теория</b>		1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	<b>8</b>
<b>Практика</b>	1. Общая физическая подготовка	11	10	11	12	12	10	-	-	12	12	10	10	<b>160</b>
	2. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	<b>26</b>
	3. Техническая подготовка	10	10	12	8	10	10	-	-	7	8	7	8	<b>36</b>
	4. Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3	<b>25</b>
	5. Учебные и тренировочные игры	2	-	-	-	-	2	-	-	-	2	2	2	<b>10</b>
	6. Контрольные игры и соревнования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	<b>5</b>
	8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>
<b>Всего часов</b>		31	26	29	28	29	27	-	-	25	28	27	26	<b>276</b>

**1.5. Ориентировочная программа недельного микроцикла для спортивно-оздоровительных групп 6 час. в неделю**

Таблица № 5

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие гибкости и ловкости и координации движений: элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановок	90	Средняя
Среда	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ведения мяча	90	Средняя
Суббота	1	Повышение ОПФ: эстафеты, подвижные игры и игры с мячом. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча. Игра в мини-футбол 2×2; 3×3	90	Средняя

**2. Особенности проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)**

Задачи:

- укрепление здоровья детей;

- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа подготовки. На предбазовом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

### **3. Организация учебно-тренировочной работы в СОГ.**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Перевод учащихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать: на предбазовом этапе не более 2 часов. Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы: спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем для проведения полноценных тренировок по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке, футбольное поле и мячи.

#### **ПРЕДБАЗОВЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ.**

Цель — привить интерес к систематическим занятиям футболом.

Задачи:

Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся,

Изучить основы техники, тактики, правила игры в футбол,

Освоить теоретические сведения о гигиене и врачебном контроле.

**Предполагаемый результат:** обучающиеся должны усвоить процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», укрепить здоровье. Годовые планы конкретизируются составлением **рабочих планов** на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются **тематическое планирование занятий**.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

При планировании комплексных уроков в занятии нельзя включать большое количество нового материала.

### **4. Теоретическая подготовка**

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях  
Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

### **5. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгко-атлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 300 м. до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; метание мяча.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам).

### **6. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты.

упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного



мяча(бросаемого обдним или двумя патнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону столканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

#### Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

#### 4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

### **7. Техническая и тактическая подготовка.**

#### **7.1. Техническая подготовка.**

##### 1. Техника передвижения.

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

##### Удары по мячу ногой.

Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.

##### Удары по мячу головой.

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

##### Остановка мяча.

Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

Остановка бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

##### Ведение мяча.

Ведение внешней частью подъема (внутренней).

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

##### Обманные движения (финты).

«Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).  
Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

#### Отбор мяча.

При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

#### Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

#### Техника игры вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом.

Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли ( по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

### **7.2. *Тактическая подготовка.***

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия : правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера.

Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

3. Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

### **8. Учебные и тренировочные игры.**

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

### **9. Воспитательная работа.**

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Основным документом планирования является план воспитательной работы по основным направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;
- Гражданско-патриотическое

План включает разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества

### **10. Нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп.**

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Таблица № 1

Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет
<b>По общей физической подготовке.</b>			
1. Челночный бег 3х10 или бег 30 м с высокого старта (сек)	<b>10 6</b>	<b>10 6</b>	<b>9,5 5,5</b>
2. Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трёх попыток (кол-во попаданий)	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
3. Кросс без учёта времени (м).	200	300	500
4. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м).	8	10,5	12,5
5. Лазание по канату с помощью ног (м)	-	1,5	2
<b>По технической подготовке</b>			
1. Удар по мячу на дальность (м)	20	24	28
2. Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м — из трёх попыток (сек)	15	12	9,5
3. Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5
4. Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	-	-	8

### **11. Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий**

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

*Подготовительная часть*

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

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

*Подготовительная часть*

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

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

*Подготовительная часть*

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

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

### **III. Заключение.**

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. **Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.**

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание учебно-тренировочной работы, сохраняя при этом ее основную направленность.

В работе с юными футболистами 6-12 лет не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая.

***Методический инструментарий и оборудование, используемые для реализации рабочей программы по футболу на спортивно-оздоровительном этапе обучения***

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Количество
-------	---	------------

1	2	3
1.	В.П., Губа П.В.Квашук, Краснощеков В.В., П.Ф.Ежов, В.А.Блинов Программа по футболу, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2010г	1
2.	Правила проведения соревнований по футболу, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2010г	1
3.	А.А.Кузнецов г. Москва, «Олимпия Человек» – 2007 г. Футбол настольная книга детского тренера 1 этап ( 8-10 лет)	1
4.	А.А.Кузнецов г. Москва, «Олимпия Человек» – 2007 г. Футбол настольная книга детского тренера 2 этап ( 11-12 лет)	1
5.	А.А.Кузнецов г. Москва, «Олимпия Человек» – 2008 г. Футбол настольная книга детского тренера 1У этап ( 16-17 лет)	1
6.	Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. г. Москва, ИГ «Граница» - 2008 г.«Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9лет»	3
7.	И.И. Столов, В.В. Ивочкин, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2007г.- «Спортивная школа: начальный этап»	1
8.	Г.В. Монаков, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2007г.-«Подготовка футболистов»	1
9.	С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2007г «Мини-футбол в школе»	8
10.	В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2008г «Мини-футбол игра для всех»	5
11.	И.П.Космина, А.П.Паршиков, Пузырь Ю.П., Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2003 г. «Спорт в школе».	1
12.	Мишель Платини, Москва, Изд-во «Физкультура и спорт» - 1990 г. «Жизнь как матч»	3

Спортивное оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал.
2. Футбольная поле
3. Мячи
4. Гимнастические палки.
5. Скакалки.
6. Мячи набивные.
7. Утяжелители.
8. Ворота
9. Шведская стенка
10. Мячи футбольные
11. Фишки
12. Секундомеры
13. Звуковая и видеоаппаратура