

Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района  
Белгородской области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
*А.Л.Мягкий* А.Л.Мягкий  
Приказ № 48 от «01 » сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Спортивно-оздоровительная группа  
Возраст обучающихся: 8-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Кветкин Д.А.,

п. Ровеньки  
2022г.

**Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района  
Белгородской области»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
\_\_\_\_\_ А.Л.Мягкий  
Приказ № 48 от «01 » сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Спортивно-оздоровительная группа  
Возраст обучающихся: 8-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Кветкин Д.А.,

п. Ровеньки  
2022г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный футболист», физкультурно-спортивная направленность, модифицированная на основе типовой учебно-тренировочной программы для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.

Программа принята на заседании педагогического совета от 30 августа 2022г., протокол №1.

Председатель педагогического совета

А.Л.Мягкий

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный футболист» физкультурно-спортивной направленности по футболу разработана на основании типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и содержит обоснование структуры и содержания подготовки детей в ДЮСШ по футболу на спортивно-оздоровительном этапе. Детально рассмотрены вопросы программирования и комплексного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок юных футболистов в зависимости от их возраста и уровня подготовленности, а также формата соревнований.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах для детей в возрасте от 8 до 12 лет.

Программа рассчитана на 84 часа в год (42 учебные недели). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 1 раз в неделю по 2 часа.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие. Форма реализации программы – очная. Возможна реализация разделов программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Программа предусматривает проведение практических занятий с включением теоретических сведений, выполнение обучающимися контрольных нормативов. Основной показатель секции по футболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающимися, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Приоритетной **целью** программы вместо простой передачи знаний, умений и навыков от тренера-преподавателя к обучающемуся, становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои

достижения. Достижение этой цели становится возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий (УУД).

Развитие системы УУД в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих становление психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно - возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка.

В ходе изучения программы у выпускников будут заложены основы логического мышления, рефлексии, что будет способствовать:

- порождению нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям);
- расширению и переориентации рефлексивной оценки собственных возможностей — за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;
- формированию способности к целеполаганию, самостоятельной постановке новых учебных задач и проектированию собственной учебной деятельности.

В сфере развития *личностных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию:

- основ гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);
- основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);
- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

В сфере развития *регулятивных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и оценивать свои действия, как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере развития *коммуникативных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется:

- формированию действий по организации и планированию учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы;
- практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества; практическому освоению умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи;
- действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия;

- устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми;
- удовлетворительно владеть нормами и техникой общения;
- определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации.

### **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники игры в футбол;
- воспитание трудолюбия;
- физическое воспитание личности;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- выявление одаренных детей для дальнейших занятий спортом;
- получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Они не участвуют в официальных соревнованиях «...по причине вреда, который наносит преждевременная интенсификация подготовки юных спортсменов путем раннего подключения их к системе соревнований с установкой на демонстрацию максимальных возможностей и с созданием стабильной команды». Можно организовывать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, а конкретные мальчики и девочки, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры.

Содержание программы спортивно-оздоровительного этапа должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этом этапе мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

#### ***Ведение мяча:***

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

***Жонглирование мячом:***

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

***Прием (остановка) мяча:***

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

***Передачи мяча:***

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;

***Удары по мячу:***

***Удары по неподвижному мячу:***

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1X1)

***Удары по движущемуся мячу:***

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

***Удары после приема мяча:***

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

***Удары в затрудненных условиях:***

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1X1.

***Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.***

***Удары в реальной игре:***

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

***Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).***

***Отбор мяча у соперника.***

***Вбрасывание мяча из аута.***

**Ожидаемые результаты**

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу обучающиеся должны освоить:

технику и тактику ведения мяча,

приемы и передачи мяча,

удары по мячу,

теоретические знания в области здорового образа жизни, гигиены, самоконтроля;

должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств,

должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям футболом.

### Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	30 июня	42	84	2	1 раз по 2 часа

№	Наименование материала	Часы												
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
1	Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	2		1					
2	Специальная физическая подготовка	18	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.	Общая физическая подготовка	18	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
4.	Интегральная подготовка	12	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	
5.	Техническая подготовка	18	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1		
6.	Тактическая подготовка	6	1	1	1						1	1	1	
7.	Контрольные испытания	6	1	1	1						1	1	1	
	Общее количество часов	84	8	8	10	8	10	8	8	8	8	8	8	



Основными критериями занимающихся в спортивно-оздоровительных группах является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

### Годовой учебный план

№п/п	Вид подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Специальная физическая подготовка	18
3.	Общая физическая подготовка	18
4.	Интегральная подготовка	12
5.	Техническая подготовка	18
6.	Тактическая подготовка	6
7.	Контрольные испытания	6
	Всего часов за 42 недели	84

### Содержание учебного материала

#### Теоретическая подготовка

*Тема 1. Развитие футбола в России.* Развитие футбола в области, районе. Участие российских футболистов в крупнейших международных соревнованиях. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Психологическая и волевая подготовка футболиста. Морально-волевой облик футболиста. Подготовка футболиста к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.

#### *Тема 2. Единая спортивная классификация*

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

#### *Тема 3. Личная и общественная гигиена*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

#### *Тема 4. Закаливание организма юного спортсмена*

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

#### *Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом*

Дневник самоконтроля. Его форма и содержание

## ***Тема 6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов***

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

### ***Тема 7. Средства спортивной тренировки***

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

### ***Тема 8. Физическая подготовка юного спортсмена***

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ломкость, гибкость.

### ***Тема 9. Техническая подготовка юного спортсмена***

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства

### ***Тема 10. Тактическая подготовка юного спортсмена***

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

### ***Тема 11. Правила соревнований.*** Основные правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

## **Практическая подготовка**

### **Физическая подготовка**

***Строевые упражнения.*** Понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

***Общеразвивающие упражнения.*** Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, 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. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

### ***Упражнения для избирательного развития физических качеств:***

– *Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же - в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же - в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5-2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

– *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10-12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

– *Упражнения для развития гибкости.* Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

– *Упражнения для развития силовых качеств* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

– *Упражнения для развития выносливости* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

***Акробатические упражнения:*** Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед и назад из упора в положении сидя в группировке. Длинный кувырок. Стойки, мост. Комбинации элементов и связок.

**Подвижные, спортивные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель

#### **Тактическая подготовка:**

**Индивидуальные действия с мячом.** Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4x4, 5x5, 6x6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

**Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

**Индивидуальные действия.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

**Групповые действия.** Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

**Тактика игры вратаря:** Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **Техническая подготовка:**

**Техника передвижения.** Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

**Обманные движения.** Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

**Отбор мяча.** Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

### **Восстановительные мероприятия:**

Неотъемлемой составной каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

*Психолого-педагогические средства:*

– творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

*Медико-биологические средства.*

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- баротерапия;
- кислородотерапия и др.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определения физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, которое проводится 2 раза в год.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка обучающихся включает два основных раздела: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической и технической подготовкой. С ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств занимающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата;
- воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств занимающихся осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и во многом определяется коллективным характером футбола. Тренеры должны обращать серьезное внимание на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов,

положительного отношения к труду и занятиям спортом, а также других качеств. Важным фактором развития личности занимающихся является самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата органически связано как с общим уровнем организации воспитательной работы, так и с уровнем такой работы непосредственно в каждой учебной группе. Тренер должен знать индивидуальный подход к каждому футболисту, умело объединить занимающихся и направлять их деятельность и интерес в интересах коллектива. С помощью сплоченного коллектива тренеры получают благоприятную возможность педагогично воздействовать на формирование личностных качеств юных футболистов, тактично устраняя негативные проявления у отдельных учащихся.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований. Такие трудности можно подразделить на объективные и субъективные. Первые обусловлены специфичностью самого футбола, а вторые – особенностями личности того или иного занимающегося.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость, решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Для воспитания у юных футболистов смелости и решительности рекомендуется использовать упражнения, связанные с некоторым риском и необходимостью преодоления чувства боязни и колебания.

Целеустремленность и настойчивость следует воспитывать в процессе формирования у занимающихся сознательного отношения к учебно–тренировочному процессу, активному и неуклонному стремлению к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – очень важные для игроков качества в футболе. Они выражаются в преодолении негативных, неблагоприятных эмоциональных состояний. Для воспитания у юных футболистов этих качеств следует использовать в процессе обучения и тренировки упражнения с сопротивлением, а также упражнения, вызывающие утомление. В тренировочных занятиях полезно применять игровые ситуации с внезапно меняющейся игровой ситуацией. При этом необходимо добиваться, чтобы занимающиеся не терялись в этих условиях, управляли своими действиями, сдерживали негативные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность проявляется в способности игроков вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других игроков, зрителей и других людей и их действий. Инициативные игроки, как правило, являются хорошими организаторами. Они способны повести за собой команду. У юных футболистов инициативность рекомендуется воспитывать в двухсторонних играх, проводимых со специальными заданиями и в условиях, требующих от них максимального проявления этого качества.

Дисциплинированность выражается в добросовестном и ответственном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности занимающихся. Соблюдение юными футболистами требуемого порядка на тренировках, игровой дисциплины в ходе игры – одно из главных условий достижения командой положительного результата.

Особую роль в воспитании у юных футболистов дисциплинированности играют коллектив и тренер. Причем тренер должен быть в этом отношении образцом для своих воспитанников. Ведь личный пример безупречной организованности и дисциплинированности всегда оказывает мощное воспитательное воздействие на занимающихся.

Развитие способности управлять своими эмоциями – важный фактор повышения спортивного мастерства занимающихся. Для развития этих качеств у юных футболистов рекомендуется включать в тренировочные занятия эмоционально сложные для данного возраста упражнения с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности занимающихся. Объем внимания юного футболиста определяется количеством разных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредотачиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

Для развития у юных футболистов интенсивности и устойчивости внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать упражнения в единоборствах на ограниченном пространстве один против одного, один против двоих, один против троих и пр. И все же наиболее важными свойствами внимания для игроков в футболе являются распределение и переключение. Эти свойства заключаются в способности одновременно контролировать несколько объектов (движение мяча, скорость перемещения партнеров, перемещения соперников и т.д.) и моментально переключать внимание с одних на другие. Для развития данного качества рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам в футболе ориентироваться в сложной обстановке. В значительной хорошей степени хорошей ориентации способствует периферическое зрение и глубинное зрение. Для развития данных зрительных восприятий в занятиях с юными футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов. Например, для развития периферического зрения рекомендуются



различные упражнения с ведением мяча, передачах мяча и пр. Для развития точности глазомера следует использовать передачи на различное расстояние с разной скоростью и траекторией, а также удары по воротам с различных точек игрового поля.

Игра в футбол требует от занимающихся высокой скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что ведет к высокой игровой надежности.

Деятельность игроков в футболе очень разнообразна, что нередко может вызывать, особенно у вратарей, раздражения вестибулярного аппарата. Поэтому эффективность игровой деятельности также зависит от вестибулярной устойчивости организма занимающихся. Для ее развития полезны акробатические и гимнастические упражнения, рывки с изменением направления, челночный бег, упражнения на батуте и т.д.

Использование в работе с футболистами специальных упражнений дает возможность развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство времени», «чувство игровой площадки», «чувство ворот».

Развитие тактического мышления – важная задача тренеров в работе с юными футболистами. В целом под тактическим мышлением понимается оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов игрока, направленное на поиск наиболее рациональных путей борьбы с соперниками. Оно выражается в быстрой оценке складывающейся игровой ситуации, принятии решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление у юных футболистов следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. Тренеры должны акцентировать внимание занимающихся на умении разгадывать тактические замыслы соперников, предвидеть наиболее вероятные ходы их действий, ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя главные моменты, а также на умении оперативно находить рациональные решения, применяя наиболее эффективные для конкретной игровой ситуации технико-тактические приемы.

2. Психологическая подготовка конкретным соревнованиям строится на основе общей психологической подготовки и ставит своей целью решение таких задач, как:

- осознание юными футболистами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры;
- выявления сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются на основе сбора и анализа данных о соперниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Разработав план предстоящей игры, тренер старается его реализацию смоделировать в тренировочных занятиях, предшествующих планируемой игре. А на предматчевой установке план доводится до юных футболистов, каждому игроку и всей команде ставятся конкретные задачи, что формирует у учащихся твердую уверенность в своих силах и в возможность победы.

Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется применять для воздействия специальную разминку с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений; следует пользоваться такими средствами, как самоприказ, самоубеждение, применять методы аутогенной тренировки.

### **Воспитательная работа**

Длительность пребывания юных футболистов в отделениях футбола, значительный объем тренировочных занятий, сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени предъявляют высокие требования к их физическому и психическому состоянию. Нередко воздействие этих факторов оказывается непосильной ношей для занимающихся, ведет к снижению спортивных результатов и успеваемости в школе. Целенаправленная и систематическая воспитательная работа резко снижает негативное воздействие упомянутых факторов, оказывает благоприятное воздействие на спортивные достижения и дальнейший жизненный путь юных футболистов.

В целом воспитательная работа у спортсменов предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей соревновательно - спортивной деятельности.

В качестве основных средств воспитательной работы с юными футболистами используются:

- высокий уровень процесса обучения и тренировки;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- сплоченный коллектив;
- моральное стимулирование;
- наставничество старших учащихся над младшими;
- общественно полезный труд;
- сложившиеся положительные традиции.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

В целом активная и творческая совместная деятельность администрации, тренеров, учителей общеобразовательной школы и родителей – залог успеха в воспитании и спортивной подготовке юных футболистов.

### Методическое обеспечение

Программный материал для занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению. Спортивная тренировка юных футболистов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

### Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+			+	+	+	
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость	+	+	+					+	+	+
Аэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили, возможно, большой объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать  $1/3 - 1/2$  веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.).

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Особенности обучения.**

Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

### **Система контроля и зачётные требования**

Планирование и контроль – это две, тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. Документы планирования составляются на основе того, что тренер:

1) получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;

2) анализирует эту информацию;

3) на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта учебно-тренировочного занятия);

4) реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования. Такое информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно быть на протяжении всей подготовки юных футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности детей. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие могут приводить к переоценкам своих возможностей. На спортивно-оздоровительном этапе тренер:

– контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей,

– устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».

Никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу и т.п., можно не проводить. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется.

С целью определения у обучающихся уровня знаний изученного теоретического материала формируются вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Тестирование ОФП и СФП, а также по теории осуществляется в сентябре, в декабре и мае (входной, промежуточный и итоговый контроль).

### **Содержание и методика контрольных испытаний по футболу**

1. Бег 30 м (с)
2. Бег 60 м (с)
3. Бег 1000 м (без учета времени)
4. Челночный бег 3x10
5. Прыжок в высоту без замаха рук
6. Прыжок в длину с места (см)
7. Тройной прыжок с места (см)

*Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

*Бег 3x10 м.* Скоростные возможности оцениваются по результатам челночного бега на 3x10 м. с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Время бега 3x10 м регистрируется в процессе прохождения всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой и дистанционной скорости.

*Прыжок в высоту с места без замаха рук (см).* Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места без замаха рук.

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

*Тройной прыжок с места (см).* Прыжок проводится на размеченной дорожке.

Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

*Бег 1000 м.* Выполнение бега на стадионе. Результатом является время, за которое преодолевается расстояние.

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: ФиС, 1986. — 222 с.
2. Годик М.А., Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. — М.: Советский спорт, 2011.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. — М.: Граница, 2008. — 272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
5. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. — М.: Олимпия, 2007. — С. 10–12.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) — 111 с.; 2 этап (11–12 лет) — 204 с.; 3 этап (13–15 лет) — 310 с.; 4 этап — 165 с.].
7. Тунис Марк. Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. — 128 с.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. — М.: Человек, 2010. — 176 с.

**Примерные вопросы по теоретической подготовленности футболистов****Вариант 1**

1. Сколько человек играют на поле в футболе?
  - 12 с одной команды
  - 11 с одной команды +
2. Кто такой голкипер?
  - Вратарь +
  - Нападающий
3. Что такое гетры?
  - Предмет экипировки, специальная обувь с шипами
  - Часть экипировки, закрывающие ноги футболиста от лодыжки до колена+
4. Кто такой форвард?
  - Нападающий игрок +
  - Игрок в защите
5. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?
  - 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА+
  - 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА
6. Что обозначает термин "Олимпийская система"?
  - Команда должна сменить состав основных игроков на запасных
  - Команда выбывает из турнира после первого же поражения. +
7. Где проходил чемпионат мира по футболу 2010?
  - Южно-Африканская Республика +
  - Марокко
8. С какого расстояния бьётся пенальти?
  - Не менее 12 метров
  - 11 метров +
9. Щитки - это:
  - специальные накладки, одеваемые под гетры, для предохранения от травм+
  - Часть экипировки, защищающая локтевой сустав игрока
10. В составляющую часть футбольного мяча входит камера?
  - да +
  - нет



## Вариант 2

1. Сколько человек играют на поле в футболе?

- 12 с одной команды
- 11 с одной команды +

2. Кто такой голкипер?

- Вратарь +
- Нападающий

3. Что такое гетры?

- Предмет экипировки, специальная обувь с шипами
- Часть экипировки, закрывающие ноги футболиста от лодыжки до колена+

4. Кто такой форвард?

- Нападающий игрок+
- Игрок в защите

5. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?

- 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА+
- 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА

6. Рекомендуемые значения футбольного поля:

- Длина — 105 метров, ширина — 68 метров+
- Длина — 131 метр, ширина — 78 метра

7. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?

- Хосе Луис Чилаверт+
- Рожерио Сени

8. Кто забил в одном матче сразу три мяча в свои ворота?

- Бельгийский футболист Стэн ван ден Байс+
- Уругвайский форвард Диего Форлан

9. Где производится большинство футбольных мячей в мире?

- Пакистан+
- Индия

10. Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?

- 10
- 8+

## Календарно-тематический план на сентябрь

№	Наименование материала	№ занятия	1	2	3	4
		часы	2	4	6	8
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>1</b>				
1.1	Общеразвивающие упражнения	1	20	25		
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>1</b>				
2.1	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. (Упр. с сопротивлением партнера).	1			25	20
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>				
3.1	Удары по мячу ногой (левой, правой)	1		25	20	
3.2	Удары по мячу головой	1			25	20
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>1</b>				
4.1	Индивидуальные действия без мяча	1	25	20		
<b>5.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>				
5.1	Развитие футбола в России	1		20		25
<b>6.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>1</b>	25		20	
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>				
7.1	Бег 30 м.	1	20			25
	<b>Общее количество часов</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	<b>По плану</b>		<b>06.09</b>	<b>13.09</b>	<b>20.09</b>	<b>27.09</b>
	<b>Фактически</b>					

## Календарно-тематический план на октябрь

№	Наименование материала	№ занятия	5	6	7	8
		часы	10	12	14	16
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>2</b>				
1.1	Общеразвивающие упражнения	1	20	25		
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	1	25	20		
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>1</b>				
2.1	Упражнения для развития силовых качеств. (Упр. с преодолением веса собственного тела).	1			25	20
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>1</b>				
3.1	Остановка мяча	1		25	20	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>1</b>				
4.1	Групповые действия	1			25	20
<b>5.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>1</b>	25	20		
<b>6.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>			20	25
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>				
7.1	Бег 1000 м	1.1	20			25
	<b>Общее количество часов</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	<b>По плану</b>		<b>04.10</b>	<b>11.10</b>	<b>18.10</b>	<b>25.10</b>
	<b>Фактически</b>					

### Календарно-тематический план на ноябрь

№	Наименование материала	№ занятия	9	10	11	12	13
		часы	18	20	22	24	26
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>2</b>					
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	20	25		25	20
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>					
2.1	Упражнения для развития скоростных качеств. (Развитие стартовой скорости и дистанционной).	2	25		20	20	25
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>					
3.1	Ведение мяча (внутренней и внешней стороной подъема)	1				20	25
3.2	Ведение мяча с применением обманных движений	1				25	20
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>1</b>					
4.1	Групповые действия	1		20	25		
<b>5.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>					
5.1	Развитие футбола в России	1		20	25		
<b>6.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>1</b>	25		20		
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>	20	25			
	<b>Общее количество часов</b>	<b>10</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	<b>По плану</b>		<b>01.11</b>	<b>08.11</b>	<b>15.11</b>	<b>22.11</b>	<b>29.11</b>
	<b>Фактически</b>						

## Календарно-тематический план на декабрь

№	Наименование материала	№ занятия	14	15	16	17
2		часы	28	30	32	34
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>2</b>				
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	20	25	20	25
1.2	Упражнения на снарядах и тренажерах					
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>				
2.1	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. (Упр. с сопротивлением партнера).	1	25	20		
2.2	Упражнения для развития выносливости. (Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности).	1			25	20
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>				
3.1	Техника передвижения (Бег спиной вперед, скрестными шагами)	2	20	25	20	25
<b>4.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>				
4.1	Средства спортивной тренировки	1	25	20		
<b>5.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>1</b>			25	20
	<b>Общее количество часов</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	<b>По плану</b>		<b>06.12</b>	<b>13.12</b>	<b>20.12</b>	<b>27.12</b>
	<b>Фактически</b>					

### Календарно-тематический план на январь

№	Наименование материала	№ занятия	18	19	20	21	22
		часы	36	38	40	42	44
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>2</b>					
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	20	25	20		25
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>					
2.1	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. (Упр. с сопротивлением партнера).	2	25	20	25	20	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>					
3.1	Отбор мяча	2	20		25	20	25
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>		25	20	25	20
<b>5.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>2</b>	25	20		25	20
	<b>Общее количество часов</b>	<b>10</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	
	<b>По плану</b>		<b>03.01</b>	<b>10.01</b>	<b>17.01</b>	<b>24.01</b>	<b>31.01</b>
	<b>Фактически</b>						

### Календарно-тематический план на февраль

№	Наименование материала	№ занятия	23	24	25	26
		часы	46	48	50	52
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>2</b>				
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	20	25	20	25
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>				
2.1	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. (Упр. с сопротивлением партнера).	2	25	20	25	20
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>				
3.1	Техника игры вратаря	1	25		25	
3.3	Ведения мяча	1		20		25
<b>4.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>2</b>	20	25	25	20
	<b>Общее количество часов</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	<b>По плану</b>		<b>07.02</b>	<b>14.02</b>	<b>21.02</b>	<b>28.02</b>
	<b>Фактически</b>					

### Календарно-тематический план на март

№	Наименование материала	№ занятия	27	28	29	30
		часы	54	56	58	60
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>2</b>				
1.1	Общеразвивающие упражнения	1	20	25		
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	1	25	20		
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>				
2.1	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. (Упр. с сопротивлением партнера).	1			20	25
2.2	Упражнения для развития выносливости. (Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности).	1			25	20
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>				
3.1	Удары по мячу ногой (левой, правой)	1	20	25	20	25
<b>4.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>				
4.1	Развитие футбола в России	1		20	25	
<b>5.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>1</b>	25			20
	<b>Общее количество часов</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	<b>По плану</b>		<b>07.03</b>	<b>14.03</b>	<b>21.03</b>	<b>28.03</b>
	<b>Фактически</b>					



### Календарно-тематический план на апрель

№	Наименование материала	№ занятия	31	32	33	34
		часы	62	64	66	68
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>1</b>				
1.1	Общеразвивающие упражнения	6	20	25		
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>				
2.1	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. (Упр. с сопротивлением партнера).	1		20	25	
2.2	Упражнения для развития скоростных качеств. (Развитие стартовой скорости и дистанционной).	1	25			20
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>				
3.1	Остановка мяча	1		25	20	
3.2	Техника игры вратаря	1			20	25
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>1</b>				
4.1	Тактика игры вратаря	1	20			25
<b>5.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>1</b>	25	20		
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>			25	20
	<b>Общее количество часов</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	<b>По плану</b>		<b>04.04</b>	<b>11.04</b>	<b>18.04</b>	<b>25.04</b>
	<b>Фактически</b>					

### Календарно-тематический план на май

№	Наименование материала	№ занятия	35	36	37	38
		часы	70	72	74	76
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>2</b>				
1.1	Общеразвивающие упражнения	1	20	25		
1.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	1	25	20		
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	20	25	20	25
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>1</b>				
3.1	Удары по мячу ногой (левой, правой)	1	25		20	
<b>4.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>				
4.1	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов				25	20
<b>5.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>1</b>			25	20
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>		20		25
	<b>Общее количество часов</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	<b>По плану</b>		<b>02.05</b>	<b>16.05</b>	<b>23.05</b>	<b>30.05</b>
	<b>Фактически</b>					

### Календарно-тематический план на июнь

№	Наименование материала	№ занятия	39	40	41	42
		часы	78	80	82	84
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>2</b>				
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	20	25	20	25
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>				
2.1	Упражнения для развития силовых качеств. (Упр. с преодолением веса собственного тела).	2	25	20	25	20
<b>3.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>2</b>	25	20	25	20
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>1</b>	20	25		
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>			20	25
	<b>Общее количество часов</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	<b>По плану</b>		<b>06.06</b>	<b>13.06</b>	<b>20.06</b>	<b>27.06</b>
	<b>Фактически</b>					