

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
Омского муниципального района Омской области**

Утверждаю
Директор МОУ ДОД «ДООФСЦ»
_____ С.А. Соколов

**Адаптированная
Образовательная программа
по футболу**

Программу подготовили:

педагоги дополнительного образования:

С.Н.Караман;

В.В.Гущин;

А.В.Гущин;

О.В.Шалбанов.

Рассмотрено и принято
к исполнению
педагогическим советом
МОУ ДОД «ДООФСЦ»
Протокол № 1
от «3» сентября 2009 г.

**Омский муниципальный район
2009год**

Пояснительная записка

Основная направленность образовательной программы – создание благоприятных условий для осуществления физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленных на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития, подготовка спортивного резерва для сборных команд Омского муниципального района Омской области. Развитие современной системы образования предусматривает повышение качества и обеспечение доступности физического воспитания и развития детей.

Актуальность программы заключается в том, что «Детский оздоровительно образовательный физкультурно-спортивный центр» в своей деятельности привлекает максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом, а также выявляет их склонность и пригодность для дальнейшего обучения и совершенствования, воспитывает устойчивый интерес к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям. Кроме того, образовательная программа помогает формировать у учащихся целостное представление о физической культуре и спорте, о возможности повышения работоспособности, здоровьесбережения, а главное – воспитание и развитие личности, способной к самореализации.

Своеобразие и педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям и подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий спортом. Обучение игре в футбол воспитывает чувство коллективизма, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, развивает физические способности, подростки становятся увереннее в своих силах и возможностях.

Новизна образовательной программы заключается в изменениях в структуре многолетней подготовки футболистов с преимущественным использованием игровых методов обучения и нормативов, а так же объема учебно – тренировочной нагрузки.

Целью образовательной программы является содействие всестороннему развитию личности обучающихся (крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта) и создание условий по специализированной подготовке футболистов для пополнения сборных команд района и области.

Достижение цели образовательной программы предусматривает решение следующих **задач**:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развития их личности через спортивную деятельность.

2. Вести физкультурно-оздоровительную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития.
3. Обеспечение обучающихся необходимыми условиями для личностного развития, укрепления здоровья.
4. Оказывать всестороннюю помощь образовательным школам в организации внеклассной и внешкольной работы по физической культуре и спорту.
5. Обеспечивать приобретение обучающимися знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния.
6. Внедрять в практику работы изучение опыта лучших педагогических и тренерских кадров, лучших коллективов спортивных школ и детских оздоровительных центров.

Данная программа разработана для обучающихся ДООФСЦ по футболу в возрасте от 8 до 17 лет и рассчитана на шестилетнее обучение. Организация процесса обучения строится с учетом выполнения нормативных требований и спортивных результатов каждой возрастной группы по этапам подготовки футболистов:

1. Спортивно – оздоровительный этап – весь период.
2. Этап начальной подготовки - 3 года обучения
3. Учебно-тренировочный этап - 3 года обучения

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов (таблица 3) по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей.

Каждый ребенок, поступая в Центр, мечтает стать футболистом. Однако разная степень физической подготовленности, обусловленная различным уровнем развития детей и соматического здоровья, не позволяют всем обучающимся сразу же одинаково успешно овладеть программой. Именно поэтому возникла необходимость создания спортивно-оздоровительных групп детей в возрасте от 8 до 17 лет. Обучаясь в спортивно-оздоровительных группах и достигая определенного уровня развития, обучающиеся могут переводиться на другие этапы спортивной подготовки и продолжать обучение, согласно его возрастной категории.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Структура многолетней подготовки футболистов

Таблица 1

Этапы подготовки	Период обучения	Наполняемость учебных групп	Кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и теоретической подготовке
Начальной подготовки	первый год	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и теоретической подготовке
	второй год	15	6	
	третий год	15	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и теоретической подготовке
Учебно-тренировочный	первый год	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и теоретической подготовке
	второй год	12	14	
	третий год	12	16	

В содержании программы предусматривается тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок), воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля. Определяется последовательность изложения программного материала по этапам обучения преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической подготовленности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста, программа предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на профессиональную подготовку футболистов и высокий спортивный результат.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного педагога и Центра в целом. Педагогический совет Центра может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Учебный план (по футболу)

Таблица 2

ЭТАПЫ

№	Раздел подготовки	СОГ	Группы начальной подготовки					Учебно-тренировочные группы					
			1-й год	2-й год		3-й год		1-й год		2-й год		3-й год	
1	1.Количество часов	6	6	6		9		12		14		16	
2	Общая физическая подготовка	100	100	90		100		128		130		140	
3	Специальная физическая подготовка	22	22	24		40		80		90		110	
4	Техническая подготовка	120	120	120		180		220		280		318	
5	Теоретическая подготовка	10	10	12		14		16		20		24	
6	Контрольно - переводные испытания	4	4	4		5		5		5		6	
7	Учебные и тренировочные игры	20	20	26		32		49		54		64	
8	Участие в соревнованиях	-	-	-		37		48		58		64	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		6		6		7		10	
Общее количество часов		276	276	276		414		552		644		736	

Организация учебно-тренировочного процесса

Центр организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало учебного года 1 сентября. Зачисление обучающихся в группы НП, УТ – до 15 сентября каждого года. Комплектование спортивно-оздоровительных групп до 1 октября каждого года.

При объединении занимающихся в одну группу разница по возрасту не должна превышать двух лет, а по спортивному мастерству – двух разрядов.

Важным требованием к учебно-тренировочному занятию является обеспечение дифференцированного подхода. Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов.

Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. В зависимости от условий своей деятельности педагог может сам подбирать упражнения и игры.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – двух академических часов;
- на этапе начальной подготовки – двух академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех академических часов

Программный материал для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп дается в виде тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи, содержание занятий (комплекс упражнений, последовательность их выполнения,

интенсивность, количество повторений, продолжительность и характер пауз, отдыха и др.), методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе;
- медицинский контроль;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Выполнение контрольно-переводных нормативов, спортивных разрядов
- Овладение знаниями по теории футбола
- Усвоение навыков судейства
- Овладение правилами спортивных соревнований и их назначения
- Способность применять основные приемы самоконтроля
- Знание правил самостоятельной тренировки двигательных способностей

Методы обучения:

1. Словесный
2. Наглядный
3. Игровой метод
4. Соревновательный метод

Метод организации учебно-тренировочных занятий:

1. Фронтальный
2. Групповой
3. Индивидуальный

Принципы тренировки:

1. Последовательность
2. Всесторонность
3. Индивидуальность

Оборудование

1. Спортивные футбольные мячи
2. Ворота
3. Сетки для футбольных ворот

4. Колпак-стойка
5. Барьеры
6. Гимнастические маты
7. Свисток
8. Насос
9. Аптечка
10. Секундомер

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения нормативов по физической подготовке и технике игры в футбол (таблица 3), а также по результатам соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовленность определяется по результатам сдачи зачета по теоретической подготовке.

Основные формы подведения итогов реализации программы

- Тестирование (1 раз в год)

Тестирование проводится с целью определения теоретической и физической подготовленности обучающихся, а так же эффективности занятий педагога.

- Результативность в соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях осуществляется по годовому календарю спортивно-массовых мероприятий ДООФСЦ и спортивных мероприятий района, области.

НОРМАТИВЫ по физической подготовке и технике игры в футбол

Таблица 3

Упражнения по ОФП	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1. Бег 30 м (сек)	5,5	5,3	5.1	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4
3. Бег 400 м (сек)				69,0	67,0	65,0	63,0	61,0
4. 6-мин. бег			1400	1500	1500	1500	1500	1500
6. Бег 10 x 30 (сек)							4,50	4,40
7.Прыжок в длину (см)	160	170	180	200	200	200	200	200
По СФП								
Для полевых игроков								
1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6
2. Бег 5 x 30 с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0	26,0	24,0
По технической подготовке								
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25			
Для вратарей								
3. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32

Содержание разделов программы

ЭТАП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в игре футбол;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля футболистов;

При условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП положительного состояния здоровья и их желания обучающиеся переводятся на этап его возрастной группы.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с преимущественным использованием игрового метода обучения, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные футболисты выполняют нормативные требования по общей физической подготовленности.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- укрепление и сохранение здоровья;
- овладение основами технических приемов и элементов игры в футбол;
- выявление перспективных детей и подростков;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

На учебно-тренировочном этапе (1-й год обучения) годичный цикл включает: подготовительный и соревновательный периоды.

В плане продолжают занимать место разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей, включение средств обучения с элементами специальной физической подготовки, расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов, участие в соревнованиях.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники игры в футбол;
- приобретение соревновательного опыта.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (2-й, 3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

При планировании занятий на учебно-тренировочном этапе (2-й, 3-й год обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе развития специальной физической работоспособности, специальных физических качеств, овладения техническими навыками.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

При разработке настоящей образовательной программы, использовались нормативные материалы, регламентирующие деятельность Учреждений дополнительного образования, методические рекомендации ведущих тренеров по футболу, материалы программы по футболу подготовленной Российским футбольным союзом, учебно-методическим и медицинским центром под общей редакцией Хомутовского В.С. 1996 г.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планирование учебно-тренировочного процесса

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), преемственность и перспективность.

Текущий план на очередной год для каждой возрастной учебной группы разрабатывается в соответствии с тематическим учебным планом (таблица 2), годовым планом-графиком распределения часов на учебную группу (приложение 1)

При составлении годичного цикла подготовки футболистов необходимо включать:

- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (46 недели);
- сроки проведения соревнований (учебных, контрольных, отборочных и основных);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного медицинского обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки;
- закономерность развития и становления спортивной формы.

Планирование учебно-тренировочного процесса необходимо строить с учетом следующего:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыка выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;
- осуществление на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использование эффективной системы оценки уровня спортивной подготовки юных футболистов, и качества работы педагогов.

ДООФСЦ работает на основе следующих документов планирования:

1. Учебный план
2. Учебный план-график распределения часов на год по группам
3. Учебный план-график распределения часов на месяц по группам

Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России.*

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на олимпийских играх. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

ТЕМА 2. *Развитие футбола в России и за рубежом.*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

ТЕМА 3. *Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья.

ТЕМА 4. *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Гигиена. Общие понятия о гигиене, личная гигиена (уход за кожей, волосами, ногтями, ногами, полостью рта). Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕМА 5. *Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.*

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их

профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа.

ТЕМА 6. *Техническая подготовка.*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных футболистов.

Основные недостатки и пути их устранения.

ТЕМА 7. *Тактическая подготовка.*

Понятие о строении, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников и нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении тактика игры в защите.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игр футболистов высокой квалификации.

ТЕМА 8. *Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.*

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Индивидуальная, групповая и командная формы организации учебно-тренировочных занятий.

ведение дневника тренировки спортсмена.

ТЕМА 9. *Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор листа судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. План соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей.

ТЕМА 10. Установка перед игрой и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава команды. тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Изменение тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Проявление морально-волевых качеств.

ТЕМА 11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка, инвентарь (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.д.).

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, растяжка и др.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные 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.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам).

8. Кросс по пересеченной местности.

9. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номера», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

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

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 – 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с

элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя – тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с

разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая и тактическая подготовка (для отдельных возрастных групп)

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары с 10 лет серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложкой попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, 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 ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стройка вратаря. 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 спадением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «Закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противника «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря(с 10 лет) Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 11 – 12 ЛЕТ(1-й год обучения)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в сторону, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соответствии и численном превосходстве соперника, 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 в 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. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

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

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 13 - 14 ЛЕТ(2-й год обучения)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резанные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Обстановка с поворотом 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

15-18 ЛЕТ(3-й год обучения)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая

внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание"; эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Воспитательная работа

Длительность пребывания юного спортсмена в физкультурно-спортивном центре, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, часты

стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Цель воспитания: воспитание свободного гражданина с развитыми способностями, чувством личной ответственности, ориентированного на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры и саморазвитие.

Основу содержания воспитания составляют общечеловеческие ценности, ориентация на которые и должна рождать в человеке нравственные потребности и поступки. Приобщение детей к общечеловеческим ценностям происходит через создание и реализацию целевых программ, по направлениям воспитательной деятельности:

- нравственное;
- патриотическое;
- санитарно-просветительское.

Воспитание строится с опорой на следующие виды деятельности: спортивную, коммуникативную, досуговую, профориентационную.

Содержание воспитательной работы

Направление	Программа	Цель программы
Нравственное	Программа повышения уровня воспитанности обучающихся	Формирование гуманных отношений между детьми, воспитание нравственных чувств
Патриотическое	Программа гражданско-патриотического воспитания граждан РФ «Я - гражданин»	Формирование и развитие общероссийской и национально-культурной идентичности, социальной активности
Санитарно-просветительское	Программа формирования здорового образа жизни	Формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья

Координация работы педагогов дополнительного образования осуществляется при организационно-методической помощи заместителей директора по учебно-воспитательной работе.

Главной задачей в подготовке футболистов является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

В формировании нравственного сознания футболиста применяются методы убеждения и поощрения, выраженные положительной оценкой его действий и поступков. Метод наказания применяется за нарушение дисциплины и других отрицательных поступков в виде замечания, выговора, разбора поступка в команде, отстранения от занятий и соревнований. Поощрение и наказание основывается не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Волевые качества футболиста воспитываются в процессе сознательного преодоления трудностей путем постепенного усложнения задач на занятиях и в различных соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности футболиста, развитие спортивного интеллекта. Задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям, формирование установки на тренировочную деятельность, эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю.

К методам психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогические внушения, моделирование соревновательной ситуации через игру в футбол.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровых юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

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

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении занятий, при соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе занятия упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие

психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать педагогическому коллективу.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно - тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

В комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие педагоги, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Педагоги должны знать и постоянно контролировать состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Педагоги должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования образовательного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;

- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе - М., «Просвещение», 1986
2. Андреев С.И., Э.Г. Алиев Мини-футбол в школе - М., 2006
3. Бутин, И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 класс - М., «ВладОС пресс», 2002
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004
5. Кук Малькольм. 101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет - М., АСТ-Астрель, 2005
6. Кульневич С.В., Иванченко В.Н. Дополнительное образование детей - М., «Учитель», 2005
7. Лалаков Г.С. Подготовка юных футболистов на этапе начального обучения - Омск, 2004
8. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для ИФК, МФИС / А.П. Матвеев. – 1977
9. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов, методика и планирование - М., 2002
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренеров
11. Савостьянов А.И. Психическое здоровье школьника – М.: Педагогическое общество России, 2006
12. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ под ред. И.А. Швыкова, оформ. А.Ю. Литвиненко - М., «Терра-спорт», 2003
13. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов – Волгоград, 2000
14. Детские подвижные игры под ред. Е.В. Коневой - Ростов, 2006
15. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений) – М.: Педагогическое общество России, 2006

Приложение 1

**ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – ГРАФИК
расчета часов для спортивно-оздоровительных групп
(недельная нагрузка – 6 часов)
от 6 – 12 лет**

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Развитие футбола в России и за рубежом	1							1					
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2			1									
3	Режим и питание спортсменов	1								1				
4	Техника безопасности, места занятий, оборудование и инвентарь	2	1					1						
Итого		6	1	1	1			1	1	1				
Практические занятия														
1	ОФП	95	12	8	8	7	6	6	7	6	7	8	10	10
2	СФП	58	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
3	Техническая подготовка	93	4	5	9	7	9	10	9	10	6	7	8	9

4	Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Учебные и тренировочные игры	10	1	1		2	1	1	1	1	1	1		
6	Соревнования	10		2		2	2				2	2		
7	Подготовка и сдача КПП	4	1	1							2			
Итого		306	25	25	25	26	26	25	25	25	26	26	26	26
Всего часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК
расчета часов для спортивно-оздоровительных групп
(недельная нагрузка – 6 часов)
от 13 – 18 лет

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Развитие футбола в России и за рубежом	2			1									1
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2		1					1					
3	Режим и питание спортсмена	2			1					1				
4	Сведение о строении функций организма человека. Влияние физ. упражнений на организм .	2				1								
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	4	1				1				1	1		
6	Техника безопасности. Места занятий, оборудование и инвентарь	2	1					1						
Итого		14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практические занятия														
1	ОФП	80	10	5	5	6	8	4	4	7	5	5	8	13
2	СФП	40		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

3	Техническая подготовка	100	8	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	8
4	Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Учебные и тренировочные игры	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
6	Соревнования	16		2	2	2		2	2	2	2	2		
7	Подготовка и сдача КПП	4	1	1							2			
8	Судейская практика	6		1	1	1		1	1			1		
Итого		298	24	25	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Всего часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК
расчета часов на группу начальной подготовки первого года обучения
(недельная нагрузка – 6 часов)

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Развитие футбола в России и за рубежом	1								1				
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	2						1	1					
3	Правила игры.	4	1	1	1		1							
4	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	1			1								
5	Зачеты	1									1			
Итого		10	2	1	1	1	1	1	1	1	1			
Практические занятия														
1	ОФП	92	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7
2	СФП	25	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
3	Техническая подготовка	126	10	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11
4	Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4

5	Учебные и тренировочные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
6	Подготовка и сдача нормативов	3									3			
Итого		302	23	26	25	25	25	23	25	25	22	25	25	25
Всего часов		312	25	27	26	26	26	24	26	26	23	26	26	26

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК
расчета часов на группу начальной подготовки второго и третьего года
обучения.
(недельная нагрузка – 8 часов)

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Развитие футбола в России и за рубежом	1								1				
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	2						1	1					
3	Врачебный контроль и самоконтроль	1				1								
4	Техническая подготовка	1					1							
5	Правила игры	4	1	1	1		1							
6	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	1									1		
7	Установка перед играми и разбор проведенных игр	2									1	1		
8	Зачеты	1									1			
Итого		14	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2		
Практические занятия														
1	ОФП	102	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8
2	СФП	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

3	Техническая подготовка	146	13	13	12	13	12	12	13	13	9	12	12	12
4	Тактическая подготовка	46	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5
5	Учебные и тренировочные игры	32	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
6	Контрольные игры и соревнования.	30	3	3	3	3	2	2	2	2		2	4	4
7	Инструкторская и судейская практика.	6								1		1	2	2
8	Подготовка и сдача нормативов	5									5			
Итого		402	31	33	33	36	33	33	34	34	30	33	36	36
Всего часов		416	33	34	34	37	35	34	35	35	32	35	36	36

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК
расчета часов на группу начальной подготовки второго и третьего года
обучения.
(недельная нагрузка – 9 часов)

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Развитие футбола в России и за рубежом	1								1				
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	2						1	1					
3	Врачебный контроль и самоконтроль	1				1								
4	Техническая подготовка	1					1							
5	Правила игры	4	1	1	1		1							
6	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	1									1		
7	Установка перед играми и разбор проведенных игр	2									1	1		
8	Зачеты	1									1			
Итого		14	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2		
Практические занятия														
1	ОФП	112	9	10	10	10	9	10	9	9	9	9	9	9
2	СФП	57	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
3	Техническая подготовка	156	14	14	13	14	13	13	14	14	10	13	12	12

4	Тактическая подготовка	56	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Учебные и тренировочные игры	32	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
6	Контрольные игры и соревнования.	30	3	3	3	3	2	2	2	2		2	4	4
7	Инструкторская и судейская практика.	6								1		1	2	2
8	Подготовка и сдача нормативов	5									5			
Итого		454	36	38	38	39	37	38	38	39	37	38	38	38
Всего часов		468	38	39	39	40	39	39	39	40	39	40	38	38

**ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – ГРАФИК
расчета часов для учебно-тренировочной группы первого года обучения
(недельная нагрузка – 10 часов)**

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1				1								
3	Строение и функции организма человека. Влияние физ. Упр-й на организм .	1				1								
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	1	1											
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание I помощи. Спортивный массаж	1					1							
6	ОФП и СФП	1			1									
7	Техническая подготовка	2		1	1									
8	Тактическая подготовка	4		1				1	1	1				
9	Морально-волевая и психологическая подготовка	1					1							
10	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	1					1						
11	Установка перед играми и разбор проведенных игр	7							2	1		2	2	
12	Техника без-ти оборудование и инвентарь	2	1							1				
13	Зачеты	2									2			

Итого	26	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	
--------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

Практические занятия														
1	ОФП	128	11	11	13	12	10	10	12	11	18	10	10	10
2	СФП	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	180	14	16	16	15	15	13	15	15	14	16	16	15
4	Тактическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	6	4	5	5	5
5	Учебные и тренировочные игры	39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
6	Контрольные игры и соревнования	34	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	6	1	1	1							1	1	1
8	Подготовка и сдача нормативов	5									5			
Итого		498	40	42	44	42	40	38	42	42	40	43	43	42
Всего часов		520	42	44	46	44	42	40	44	44	42	44	44	44

**ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – ГРАФИК
расчета часов для учебно-тренировочной группы первого и второго года
обучения. (недельная нагрузка – 12 часов)**

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1				1								
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физич. упражнений на организм занимающихся	1				1								
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	1	1											
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	1					1							
6	Общая и специальная физическая подготовка	1			1									
7	Техническая подготовка	2		1	1									
8	Тактическая подготовка	4		1				1	1	1				

9	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	1					1							
10	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	1					1						
11	Установка перед играми и разбор проведенных игр	7							2	1		2	2	
12	Техника безопасности, места занятий, оборудование и инвентарь	2	1							1				
13	Зачеты	2									2			
Итого		26	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	
Практические занятия														
1	ОФП	150	9	16	11	13	11	11	10	14	10	12	15	18
2	СФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Техническая подготовка	220	18	18	19	19	19	18	18	19	18	18	18	18
4	Тактическая подготовка	67	5	5	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6
5	Учебные и тренировочные игры	42	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3
6	Контрольные игры и соревнования.	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	4			1	1	1		1					
8	Подготовка и сдача нормативов	7	3								4			
Итого		598	48	52	49	51	49	46	48	51	49	49	52	54
Всего часов		624	51	54	51	54	51	48	51	54	51	51	54	54

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК
Расчета для учебно-тренировочной группы второго и третьего года
обучения. (недельная нагрузка – 14 часов).

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1				1								
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физич. Упражнений на организм занимающихся	2							1	1				
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.	1		1										
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	1					1							
6	Общая и специальная физическая подготовка	2			1		1							
7	Техническая подготовка	2	1	1										
8	Тактическая подготовка	4		1				1	1	1				
9	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	1						1						
10	Основы методики обучения и тренировки	1						1						
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3	1		1					1				
12	Установка перед играми и разбор проведенных игр	15	1	1	1	1	1		1	1		2	3	3
13	Места занятий,	1										1		

	оборудование и инвентарь													
14	Зачеты	3									3			
Итого		38	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
Практические занятия														
1	ОФП	160	13	14	14	14	14	14	14	12	12	13	13	13
2	СФП	78	6	6	6	6	7	7	7	6	6	7	7	7
3	Техническая подготовка	234	20	20	20	20	20	18	20	18	18	20	20	20
4	Тактическая подготовка	106	9	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9
5	Учебные и тренировочные игры	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
6	Контрольные игры и соревнования	42	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
7	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1
8	Подготовка и сдача нормативов	10								5	5			
Итого		690	57	57	57	57	58	56	58	57	57	58	59	59
Всего часов		728	60	61	60	60	61	59	61	60	61	61	62	62

ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – ГРАФИК
расчета часов для учебно-тренировочной группы третьего года обучения
(недельная нагрузка – 15 часов)

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	1						1						
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1					1							
3	Сведения о строении и ф-ях организма человека. Влияние физич. упражнений на организм занимающихся	1				1								
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	1			1									
5	Врачебный контроль и само-контроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	2		1				1						
6	Физиологические основы спортивной тренировки	1					1							
7	Общая и специальная физическая подготовка.	2				1					1			
8	Техническая подготовка	3			1		1		1					
9	Тактическая подготовка	4		1		1			1	1				
10	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	2										1		1
11	Основы методики	2			1			1						

	обучения и тренировки.													
12	Планирование спортивной тренировки и учет	2			1			1						
13	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3		1		1			1					
14	Установка перед играми и разбор проведенных игр	9	1	2	1						2	1	1	1
15	Зачеты	4	2								2			
16	Техника безопасности	2	1						1					
Итого		40	4	5	5	4	3	4	4	1	5	2	1	2

Практические занятия

1	ОФП	165	13	13	13	13	13	14	14	14	14	15	15	14
2	СФП	109	8	9	8	9	8	9	10	9	10	9	9	11
3	Техническая подготовка	236	22	22	18	17	18	15	20	22	16	21	21	24
4	Тактическая подготовка	112	7	9	10	11	11	10	10	10	9	9	8	8
5	Учебные и тренировочные игры	55	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Контрольные игры и соревнования.	43	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
7	Инструкторская и судейская практика.	10	1	1						2	2	1	1	2
8	Подготовка и сдача нормативов	10	3				2			1	4			
Итого		740	58	60	58	59	61	57	63	67	64	64	63	66
Всего часов		780	62	65	63	63	64	61	67	68	69	66	64	68

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

Расчета часов на учебно-тренировочную группу четвертого года обучения.

Недельная нагрузка – 18 часов.

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1				1								
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физич. Упражнений на организм занимающихся	2					1	1						
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	2		1	1									
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	2		1	1									
6	Физиологические основы спортивной тренировки	2				1	1							
7	общая и специальная физическая подготовка	2	1	1										
8	Техническая подготовка	3	1	1	1									
9	Тактическая подготовка	8	1	1					1	1	1	1	1	1
10	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	2	1		1									
11	Основы методики обучения и тренировки.	3				1	1	1						

12	Планирование спортивной тренировки и учет	2						1	1					
13	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3							1	1	1			
14	Установка перед играми и разбор проведенных игр	24	1		1	2	2	2	2	2		4	4	4
15	Зачеты	3									3			
Итого		60	5	5	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5
Практические занятия														
1	ОФП	190	16	16	16	16	16	15	16	16	15	16	16	16
2	СФП	104	8	9	9	9	9	8	9	8	8	9	9	9
3	Техническая подготовка	268	22	22	22	22	22	22	23	22	22	23	23	23
4	Тактическая подготовка	176	15	15	15	15	15	14	15	14	14	14	15	15
5	Учебные и тренировочные игры	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5
6	Контрольные игры и соревнования.	52	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5
7	Инструкторская и судейская практика.	10	3	2	2		1	1			1			
8	Подготовка и сдача нормативов	14						2	2	4	4	2		
Итого		876												
Всего часов		936	78	78	78	78	78	76	80	77	78	79	78	78

ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – ГРАФИК
расчета часов для учебно-тренировочной группы пятого года обучения
(недельная нагрузка – 20 часов)

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	2					1						1	
2	Развитие футбола в России и за рубежом	2			1									1
3	Сведения о строении и ф-ях организма человека. Влияние физич. упражнений на организм занимающихся	2	1					1						
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	2		1						1				
5	Врачебный контроль и само-контроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	2		1					1					
6	Физиологические основы спортивной тренировки	2			1					1				
7	Общая и специальная физическая подготовка	2				1					1			
8	Техническая подготовка	3		1			1					1		
9	Тактическая подготовка	8			1	2		2		1			2	
10	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	3		1			1		1					
11	Планирование спортивной тренировки и учет	2	1				1							

12	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3							1	1		1		
13	Установка перед играми и разбор проведенных игр	22	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2
14	Зачеты	3	1								2			
15	Техника безопасности	2	1						1					
16														
Итого		60	6	6	5	5	6	5	6	6	3	4	5	3

Практические занятия

1	ОФП	190	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15
2	СФП	208	18	17	17	17	17	17	17	7	17	18	18	18
3	Техническая подготовка	268	19	21	21	27	23	20	22	17	23	21	27	27
4	Тактическая подготовка	176	14	14	15	16	16	15	15	15	14	14	14	14
5	Учебные и тренировочные игры	62	6	5	5	5	5	4	5	5	5	5	6	6
6	Контрольные игры и соревнования	52	5	4	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5
7	Инструкторская и судейская практика	10	2	2						2	2	2		
8	Подготовка и сдача нормативов	14	3	4						3	4			
Итого		980	82	83	78	84	80	75	80	70	86	81	86	85
Всего часов		1040	88	89	83	89	86	80	86	76	89	85	91	88

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

Расчета часов на группу спортивного совершенствования первого года обучения.

Недельная нагрузка – 24 часа.

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	Развитие футбола в России и за рубежом	2			1	1								
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физич. Упражнений на организм занимающихся	1			1									
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	2		1			1							
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	2		1	1									
6	Физиологические основы спортивной тренировки	3				1	1	1						
7	Общая и специальная физическая подготовка	2	1	1										
8	Техническая подготовка	4	1	1	1	1								
9	Тактическая подготовка.	7	1	1			1	1	1	1	1			
10	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	3	1				1	1						
11	Основы методики	5				1	1	1	1	1				

	обучения и тренировки													
12	Планирование спортивной тренировки и учет	2	1		1									
13	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3										1	1	1
14	Установка перед играми и разбор проведенных игр	33	1	1	1	1	1	3	4	4	2	5	5	5
15	Зачеты	3									3			
Итого		73	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6
Практические занятия														
1	ОФП	138	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11
2	СФП	221	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	290	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25
4	Тактическая подготовка	308	25	25	25	25	24	24	24	25	25	24	24	24
5	Учебные и тренировочные игры	70	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6
6	Контрольные игры и соревнования	70	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6
7	Инструкторская и судейская практика.	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
8	Подготовка и сдача нормативов	16							4	4	8			
9	Восстановительные мероприятия	50	4	4	4	4	4	4	4	4		8	5	5
Итого		1189												
Всего часов		1248	104	104	104	104	103	103	105	104	104	105	104	104

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

Расчета часов на группу спортивного совершенствования второго года обучения.

Недельная нагрузка – 26 часов.

№	Содержание занятий	Общее количество часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	Развитие футбола в России и за рубежом	4	1	1	1	1								

3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физич. Упражнений на организм занимающихся	2		1	1									
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	2	1	1										
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	2			1	1								
6	Физиологические основы спортивной тренировки	5			1	1	1	1	1					
7	Общая и специальная физическая подготовка.	2	1	1										
8	Техническая подготовка	5	1				1	1	1	1				
9	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
10	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	4			1	1	1	1						
11	Основы методики обучения и тренировки	6				1	2	1	2					
12	Планирование спортивной тренировки и учет	3	2	1										
13	Правила игры. Организация и проведение соревнований	4										2	1	1
14	Установка перед играми и разбор проведенных игр	43						3	4	8	6	7	7	8
15	Зачеты	4								4				
Итого		97	7	6	6	7	6	7	8	10	11	10	9	10
Практические занятия														
1	ОФП	130	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11
2	СФП	229	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
3	Техническая подготовка	290	24	24	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24
4	Тактическая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
5	Учебные и тренировочные игры	74	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6
6	Контрольные игры и соревнования	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	Инструкторская и судейская практика	32	3	3	3	3	3	3	2		2	3	4	3
8	Подготовка и сдача нормативов	16							4	4	4	4		
9	восстановительные мероприятия	100	10	10	10	10	11	11	8	6	4	4	8	8
Итого		1255	104	106	106	106	107	106	106	104	102	103	104	103
Всего часов		1248	111	112	112	113	113	113	114	112	113	113	113	113

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

Расчета часов на группу спортивного совершенствования третьего года обучения.

Недельная нагрузка – 28 часов.

№	Содержание занятий	Общие колич	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II

		ество часов												
Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	Развитие футбола в России и за рубежом.	4	1	1	1	1								
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физич. Упражнений на организм занимающихся	2		1	1									
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена	2	1	1										
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	2			1	1								
6	Физиологические основы спортивной тренировки	5			1	1	1	1	1					
7	Общая и специальная физическая подготовка.	2	1	1										
8	Техническая подготовка	5	1				1	1	1	1				
9	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
10	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	4			1	1	1	1						
11	Основы методики обучения и тренировки	6				1	2	1	2					
12	Планирование спортивной тренировки и учет	4	2	1	1									
13	Правила игры. Организация и проведение соревнований	4										2	1	1
14	Установка перед играми и разбор проведенных игр	45						3	4	8	6	8	8	8
15	Зачеты	4									4			
Итого		100	7	6	7	7	6	7	8	10	11	11	10	10
Практические занятия														
1	ОФП	130	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11
2	СФП	280	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	23	23
3	Техническая подготовка	290	24	25	24	24	25	24	24	24	24	24	24	24
4	Тактическая подготовка	322	27	27	27	27	27	27	27	27	26	26	27	27
5	Учебные и тренировочные игры	78	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6
6	Контрольные игры и соревнования.	88	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7
7	Инструкторская и судейская практика	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
8	Подготовка и сдача нормативов	16							4	4	4	4		
9	восстановительные мероприятия	100	10	10	10	10	11	11	8	6	4	4	8	8
Итого		1336												
Всего часов		1248	120	121	121	121	120	119	121	121	118	118	118	118