

Отдел образования администрации Сампурского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Сампурский детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 года
протокол № 6



Утверждаю:

Директор МБОУДО

«Сампурский ДЮЦ»

Н.В. Ветрова

Приказ № 33 «31» августа 2020 год

Дополнительная общеобразовательная обще-развивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

(углубленный уровень)

Возраст учащихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: лет

Автор-составитель:

Шлемов Александр Викторович

тренер – преподаватель

первой квалификационной категории

Агеев Геннадий Евгеньевич

тренер – преподаватель

первой квалификационной категории

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О. педагога	Шлемов Александр Викторович
Вид программы	типовая
Тип программы	Обще-развивающая
Образовательная область	спорт
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	углубленный
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	5 лет

Пояснительная записка.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского центра (ДЮЦ) по футболу составлена на основе действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Актуальность программы

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Новизна данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих.

При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ, а также ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

Цель программы : подготовка юных спортсменов в ДЮЦ — воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва района, области.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи**:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов высшей квалификации выступающих на первенствах района, области, города;
- методическое руководство самостоятельным детским и юношеским

футболом;

- подготовка из числа занимающихся судей по спорту и инструктором общественников;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке. Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп. Это позволяет всем тренерам, работающим с юными футболистами, создать единое направление в учебно-тренировочном процессе – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Основные задачи для учебных групп.

Группы начальной подготовки:

- Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре;
- Прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- Выявить перспективных детей и подростков для последующего мастерства в учебных группах;

Учебно-тренировочные группы 1-ого (10 –11 лет) и 2-ого (11 - 12 лет) годов обучения:

- укреплять здоровье и закаливать организм;
- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладеть техническими приёмами;
- обучить основам футбола;
- участвовать в соревнованиях;
- выполнить требования 3-го юношеского разряда;
- изучить теоретические сведения.

Учебно-тренировочные группы 3-ого (12-13 лет), 4-ого (13-14 лет) годов обучения;

- укреплять здоровье;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладеть техническими приёмами тактики игры;
- участвовать в соревнованиях и выполнить требования 2 юношеского разряда;
- изучить теоретические сведения о функциях игроков в линиях команд;
- воспитывать умение заниматься самостоятельно.

Учебно-тренировочные группы 5-ого (15 – 16 лет)

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с развитием силы, быстроты, общей выносливости;
- совершенствовать технические приёмы игры;
- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры;
- изучить «стандартные» положения;
- выполнить требования 1-го юношеского разряда;
- усвоить методику спортивной тренировки;
- овладеть навыками судейства, инструкторскими навыками;
- совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является: урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых

занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Педагогический контроль

Для успешного управления процессом подготовки команды футболистов тренер должен располагать объективной информацией о здоровье и психическом состоянии каждого спортсмена, о влиянии физических нагрузок и о вызываемых ими изменениях в функциональных системах организма юных футболистов и уметь оперативно оценивать уровень технико-тактического мастерства, для успешного воспитания футболистов высокого уровня подготовки.

Высокий уровень подготовки футболистов во многом зависит от использования в тренировочном процессе специализированных упражнений избирательно воздействующих как на физическую подготовленность, так и на технико-тактическое мастерство.

Тактические действия, выполняемые футболистами во время игр, являются реализацией тактических знаний, а также решений, принимаемых ними после оценки, сложившейся на поле ситуации. Поэтому можно полагать, что уровень

тактического мышления обуславливает эффективность техники, позволяет использовать потенциал в наиболее целесообразных формах и условиях.

По современным представлениям спортивная тренировка является педагогическим процессом управления состоянием футболиста, а стержневым, основным путем к этому является реализация педагогического контроля.

Круглогодичная тренировка, применяемая в подготовке футболистов, делится на соответствующие периоды, а подготовительный период на этапы. Решение задач, стоящих перед тренерами в различные периоды и этапы подготовки футболистов, немислимо без врачебно-педагогического контроля именно потому, что педагогические исследования в ходе учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки ставят целью выяснить, как увеличивается тренированность футболистов, предупредить перетренированность и перенапряжение.

Оценка физической, технической и тактической подготовки футболистов определяется на основании многочисленных наблюдений, сравнительных характеристик их действий в тренировке и игре, что позволяет тренеру моделировать процесс подготовки, программировать средства и методы учебно-тренировочного процесса.

Особое место в тренировочном процессе занимает контроль и оперативная оценка подготовленности футболистов.

В настоящее время бесспорным является положение о том, что планирование учебно-тренировочного процесса должно осуществляться по результатам педагогического контроля.

Целью педагогического контроля является повышение эффективности физического воспитания и тренировки, путем оптимизации на основе объективной оценки состояния двигательной функции футболистов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Предметом контроля в спорте являются содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности футболистов (технической, технико-тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Эффективность контроля нагрузок в футболе зависит от того, какие показатели используются, насколько взаимосвязаны разновидности контроля нагрузок,

каким должно быть состояние тренировочных и соревновательных нагрузок, при помощи, каких критериев оценивается воздействие нагрузок.

Организация учебно-тренировочной работы.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮОЦ осуществляется на основе методики тренировки, освоения юными спортсменами высших тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед детско-юношеским центром по футболу, предусматривает обязательное выполнение учебного материала приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов, проведение систематических занятий;

Товарищеских и контрольных игр; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие футболистам спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Отделения по футболу в центре формируются из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Возраст поступающих и занимающихся в ДЮОЦ, их распределение на футбольные группы должны соответствовать требованиям о наполняемости учебных групп и режиму учебно-тренировочной работы».

ДЮОЦ формирует группы начальной подготовки из учащихся пяти возрастов: 7 –8, 8 –9, 9 –10, 10 –11, 11 –12 лет. Учебно-тренировочная подготовка 12-13, 13-14, 14-15, 15-16 лет.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-3х, а в учебно-тренировочных группах 3-х академических часов.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12-14 лет.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы (футбол).

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное количество групп в школе	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
1. Группы начальной подготовки					

1 год	7-8	2	10-15	6	-
2 год	8-9	2	10-15	9	-
3 год	9-10	2	10-15	9	-
2. Учебно-тренировочные группы.					
1 год	10-11	2	10	12	3 юн.
2 год	11-12	2	10	14	3 юн.
3 год	12-13	2	10	16	3
4 год	13-14	2	10	18	юн.(ПОДТВ)
5 год	15-16	2	10	18	2 юн. 2 юн.(ПОДТВ) 1 юн

**Тематический учебный план для групп начальной подготовки
и учебно-тренировочных групп.**

№ п/п	Содержание материала	1-год	2- год	3- год	Учеб но- трен 1год	Учеб но- трен 2год	Учеб но- трен 3год	Учеб но- трен 4год	Учеб но- трен 5год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	I.Теоретические занятия. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	4	4	1	1
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1	2	2	2	3	4	1	1

3	Гигиенические знания и навыки	1	2	2	2	3	5	5	5
4	Психологическая подготовка к соревнованиям.	1	2	2	2	4	5	4	4
5	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Массаж.	1	2	2	2	4	5	4	4
6	Техническая и тактическая подготовка	1	1	1	1	4	5	13	13
8	Общая и специальная подготовка	1	2	2	2	4	5	8	8
9	Физиологические основы тренировки.	-	2	2	2	4	5	8	8
10	Правила игры. Организация и разбор игр .	1	3	3	3	4	5	10	10
11	Сведения о строении и функции организма	1	2	2	2	4	5	6	6
	Итого часов	9	19	19	16	38	48	60	60

Тематический и учебный план

Учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год

1	Общая физическая подготовка	72	90	90	158	172	192	216	216
2	Специальная физическая подготовка	24	44	44	64	75	96	60	60
3	Техническая подготовка	105	175	175	212	235	240	196	196
4	Тактическая подготовка	24	60	60	72	93	120	200	200
5	Теоретическая подготовка	9	19	19	16	38	48	60	60
6	Приемные и переводные нормативы	6	8	8	8	12	12	12	12
7	Игровая подготовка	72	72	72	62	61	67	84	84
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	6	12	12	12
9	Соревновательная подготовка	-	-	-	30	35	45	96	96
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	По специальному плану				
Общее количество часов		312	468	468	624	728	832	936	936

План-схема годового цикла подготовки игроков в футбол до 1-го года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/п	Виды подг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	март	Апр.	май	Июнь	июль	Август	Всего
1	Теоретич. подг.	1		1	1		1	1	1	1	1	1	-	9
2	общ. ФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	Тех. подг.	9	8	9	9	9	9	9	9	7	9	9	9	105
5	Так. подг.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Игровая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72

7	Соревнов	по плану												
8	Контр. испыт.		2			1				2			1	6
9	Инструк. практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Содержания программного материала в группе начальной подготовке 1 года обучения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом, гигиенические знания и навыки, психологическая подготовка к соревнованиям, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, массаж, техническая и тактическая подготовка, общая и специальная подготовка, физиологические основы тренировки, правила игры, организация и разбор игр, сведения о строении и функции организма.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

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

Техническая подготовка.

.Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за

спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).
Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

План-схема годичного цикла подготовки игроков в футбол 2-ого года обучения в группах начальной подготовки

№ п/п	Виды подг.	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	Всего
1	Теор. подг.	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	19
2	ОФП	8	5	8	7	7	8	7	8	8	8	8	8	90
3	СФП	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	44
4	Тех. подг.	15	15	15	15	15	11	18	14	15	15	15	12	175
5	Такт. подг.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Игровая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
7	Соревн.	По плану												

8	Конт. испыт.		2				2			2			2	8
Всего		39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	39	39	468

Содержания программного материала в группе начальной подготовке 2 года обучения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом, гигиенические знания и навыки, психологическая подготовка к соревнованиям, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, массаж, техническая и тактическая подготовка, общая и специальная подготовка, физиологические основы тренировки, правила игры, организация и разбор игр, сведения о строении и функции организма.

Физическая подготовка для всех учебных групп.

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

1. Президентские состязания.
2. Строевые упражнения.
3. Обще развивающие упражнения без предметов.
4. Упражнения с предметами.
5. Акробатические упражнения.
6. Подвижные игры и эстафеты.
7. Легкоатлетические упражнения.
8. Спортивные игры.
9. Лыжи.
10. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.
 - а) упражнения для стартовой скорости:
 - рывки 5-10 м. из различных положений;
 - эстафеты с элементами старта;

- подвижные игры;
- рывки с ударом по воротам.
- б) упражнения для развития дистанционной скорости:
 - ускорения 15,30,60 м. с мячом и без мяча;
 - ускорения под углом $3 - 5^{\circ}$;
 - бег змейкой, по диагонали, между стоек, прыжками;
 - переменный бег – 100 – 150 м., - 15 - 20 м. с максимальной скоростью, - 10 – 15 м. медленно, и т. д.;
 - бег с ведением мяча;
 - подвижные игры «санки», «бегуны» и т. д.
- в) упражнения для развития скорости:
 - бег различный, с изменением направления, челночный бег 2×10 м., 4×5 м., 4×10 м., 2×15 м. и т. д.;
 - бег «с тенью» - повторения движений, с ведением мяча;
 - рывки с ударом в цель.

Для вратарей:

- рывки;
- перехваты;
- отбивания;
- ловля мяча.

2. Упражнения для скоростно-силовых качеств:

- упражнения с ;
- прыжки (высота 40-80 см.);
- спрыгивание 7 – 10 м.;
- эстафеты с прыжками;
- подвижные игры;
- вбрасывание;
- удары в стенку мячом головой, ногой;
- на дальность;
- на точность;
- борьба за мяч.

Для вратарей:

- упражнения для рук;
- упражнения для ног;
- упражнения с гантелями;
- броски мяча;
- ловля мяча;
- прыжки .

Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые упражнения;
- переменный бег;
- кросс;
- рывки многократные;
- упражнения с мячом (1×1, 1×2, 2×3, 3×3, 4×4);
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей:

- ловля мяча;
- отбивание мяча –5-12 мин.;
- удары.

4. Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком с мячом и без мяча;
- поворот 90 – 180 °;
- кувырки;
- жонглирование;
- парные и групповые упражнения;
- обводка мяча;
- ведение мяча;
- обманные движения;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры с мячом.

Для вратарей:

- прыжки с разбега;
- с поворотом;
- с места;
- с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки.

Техника игры.

Техника передвижения:

- различный бег;
- прыжки всех видов;
- повороты всех видов;
- остановки, прыжками.

Удары по мячу ногой:

- удары внутренней стороной стопы;
- внутренней и средней частью подъёма;
- по неподвижному мячу;
- по катящему мячу;
- по прыгающему мячу;
- по летящему мячу;
- внешней частью подъёма;
- после остановки, рывки, ведение, обманные движения;
- на точность;
- головой.

Остановка мяча:

- подошвой;
- внутренней стороной стопы;
- бедром;
- грудью;
- с переводом.

Ведение мяча:

- внутренней частью подъёма;
- внешней частью подъёма;
- правой и левой ногой, с ускорениями, с рывками.

Обманные движения (финты).

- «Финт» с остановкой;

- обманные движения «ударом».

Отбор мяча.

- в единоборстве;
- выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

- вместе;
- с шага;
- на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря:

- ловля;
- отбивание;
- броски;
- выбивание.

Тактика игры.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча:

- выбор места;
- ориентирование на поле.

Индивидуальные действия с мячом:

- остановки по направлению;
- различные виды обводки.

Групповые действия.

- взаимодействия двух и более игроков;
- передача пузом;
- комбинация «стенка»;
- начало игры;
- угловые;
- штрафные;
- свободные;
- вбрасывание мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- «закрывания»;
- «перехват».

Групповые действия.

- стенка;
- «стандартные» комбинации.

Тактика вратаря.

- выбор позиции при ударах по воротам

План-схема годового цикла подготовки игроков в футбол 3-ого года обучения в группах начальной подготовки

№ п/п	Виды подг.	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	Всего
1	Теор. подг.	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	19
2	ОФП	8	5	8	7	7	8	7	8	8	8	8	8	90
3	СФП	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	44
4	Тех. подг.	15	15	15	15	15	11	18	14	15	15	15	12	175
5	Такт. подг.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Игровая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
7	Соревн.	По плану												
8	Конт. испыт.		2				2			2			2	8
Всего		39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	39	39	468

Содержания программного материала в группе начальной подготовке 3 года обучения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом, гигиенические знания и навыки, психологическая подготовка к соревнованиям, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, массаж, техническая и тактическая подготовка, общая и специальная подготовка, физиологические основы тренировки, правила игры, организация и разбор игр, сведения о строении и функции организма.

Физическая подготовка для всех учебных групп.

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

11. Президентские состязания.
12. Строевые упражнения.
13. Обще развивающие упражнения без предметов.
14. Упражнения с предметами.
15. Акробатические упражнения.
16. Подвижные игры и эстафеты.
17. Легкоатлетические упражнения.
18. Спортивные игры.
19. Лыжи.
20. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.
 - а) упражнения для стартовой скорости:
 - рывки 5-10 м. из различных положений;
 - эстафеты с элементами старта;
 - подвижные игры;
 - рывки с ударом по воротам.
 - б) упражнения для развития дистанционной скорости:
 - ускорения 15,30,60 м. с мячом и без мяча;
 - ускорения под углом $3 - 5^{\circ}$;
 - бег змейкой, по диагонали, между стоек, прыжками;
 - переменный бег – 100 – 150 м., - 15 - 20 м. с максимальной скоростью, - 10 – 15 м. медленно, и т. д.;
 - бег с ведением мяча;
 - подвижные игры «санки», «бегуны» и т. д.
 - в) упражнения для развития скорости:
 - бег различный, с изменением направления, челночный бег 2×10 м., 4×5 м., 4×10 м., 2×15 м. и т. д.;
 - бег «с тенью» - повторения движений, с ведением мяча;
 - рывки с ударом в цель.
- Для вратарей:
- рывки;
 - перехваты;
 - отбивания;
 - ловля мяча.

2. Упражнения для скоростно-силовых качеств:
 - упражнения с ;
 - прыжки (высота 40-80 см.);

- спрыгивание 7 – 10 м.;
- эстафеты с прыжками;
- подвижные игры;
- вбрасывание;
- удары в стенку мячом головой, ногой;
- на дальность;
- на точность;
- борьба за мяч.

Для вратарей:

- упражнения для рук;
- упражнения для ног;
- упражнения с гантелями;
- броски мяча;
- ловля мяча;
- прыжки .

Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые упражнения;
- переменный бег;
- кросс;
- рывки многократные;
- упражнения с мячом (1×1, 1×2, 2×3, 3×3, 4×4);
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей:

- ловля мяча;
- отбивание мяча –5-12 мин.;
- удары.

4. Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком с мячом и без мяча;
- поворот 90 – 180 °;
- кувырки;
- жонглирование;
- парные и групповые упражнения;
- обводка мяча;
- ведение мяча;
- обманные движения;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры с мячом.

Для вратарей:

- прыжки с разбега;
- с поворотом;
- с места;
- с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки.

Техника игры.

Техника передвижения:

- различный бег;
- прыжки всех видов;
- повороты всех видов;
- остановки, прыжками.

Удары по мячу ногой:

- удары внутренней стороной стопы;
- внутренней и средней частью подъёма;
- по неподвижному мячу;
- по катящему мячу;
- по прыгающему мячу;
- по летящему мячу;
- внешней частью подъёма;
- после остановки, рывки, ведение, обманные движения;
- на точность;
- головой.

Остановка мяча:

- подошвой;
- внутренней стороной стопы;
- бедром;
- грудью;
- с переводом.

Ведение мяча:

- внутренней частью подъёма;
- внешней частью подъёма;
- правой и левой ногой, с ускорениями, с рывками.

Обманные движения (финты).

- «Финт» с остановкой;

- обманные движения «ударом».

Отбор мяча.

- в единоборстве;
- выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

- вместе;
- с шага;
- на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря:

- ловля;
- отбивание;
- броски;
- выбивание.

Тактика игры.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча:

- выбор места;
- ориентирование на поле.

Индивидуальные действия с мячом:

- остановки по направлению;
- различные виды обводки.

Групповые действия.

- взаимодействия двух и более игроков;
- передача пузом;
- комбинация «стенка»;
- начало игры;
- угловые;
- штрафные;
- свободные;
- вбрасывание мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- «закрывания»;
- «перехват».

Групповые действия.

- стенка;
- «стандартные» комбинации.

Тактика вратаря.

- выбор позиции при ударах по воротам

План схема годового цикла подготовки игроков в футбол 1-ого года обучения в учебно-тренировочных группах.

№ п/п	Виды подг.	сент.	окт	нояб.	дек	январь	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	Всего
1	Теор. подг.	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	16
2	ОФП	14	10	11	14	12	14	14	14	14	14	14	13	158
3	СФП	6	6	6	6	6	4	5	5	2	5	6	7	64
4	Тех. подг.	17	18	19	18	17	19	18	19	19	19	17	12	212
5	Такт. подг.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6	Игровая	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	62
7	Соревн.	2	1	2	1	2	1	5	1	1	4	5	5	30
8	Конт. испыт.	-	3		-	2	-	-	-	3	-			8
10	Инструкт. практика												2	2
Всего часов		51	51	51	51	51	51	54	51	51	54	54	54	624

Содержания программного материала в учебно-тренировочной группе подготовке 1 года обучения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом, гигиенические знания и навыки, психологическая подготовка к соревнованиям, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, массаж, техническая и тактическая подготовка, общая и специальная подготовка, физиологические основы тренировки, правила игры, организация и разбор игр, сведения о строении и функции организма.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения:

- различные беговые упражнения с прыжками, с поворотами, с остановками.

2. Удары по мячу ногой:

- внутренней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внешней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу;
- носком, пяткой;
- с полулёта;
- левой и правой ногой;
- на точность, после остановки, ведения, рывка;
- передачи на короткие, средние, дальние расстояния;
- в единоборстве, с сопротивлением.

3. Удары по мячу головой:

- серединой и боковой частью лба;
- без прыжка и в прыжке;
- на точность, вниз, вверх, вперёд, в стороны на короткие и средние расстояния;
- в единоборстве, с сопротивлением.

4. Остановка мяча:

- подошвой;
- внутренней стороной стопы;
- остановка грудью летящего мяча с переводом;
- остановка опускающегося мяча бедром, лбом;
- различные остановки с ударом или рывком.

5. Ведение мяча:

- внешней и серединой подъёма;
- носком и внутренней стороной стопы;
- ведение с увеличенной скоростью;
- ведение с обводкой закрывая телом.

6. Обманные движения (финты):

- «уход» выпадом и перевод ноги через мяч;
- финты «ударом» ногой;
- с «убиранием мяча»;
- с «пропуском мяча»;
- «ударом» головой;
- «остановкой»;

- пропусканьем мяча;
- в единоборстве.

7. Отбор мяча.

- при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде и в подкате.

8. Вбрасывание мяча:

- с места;
- после разбега;
- на точность;
- на дальность.

Техника игры вратаря:

- различные виды ловли мяча;
- отбивания;
- переводы;
- броски;
- выбивания.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- оценивать позиции;
- приёмы;
- способы для решения тактических задач.

Групповые действия:

- взаимодействия с партнёрами;
- передачи короткие, средние;
- комбинации «стенка», скрещивание;
- «пропуск мяча»;
- развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия:

- атака;
- взаимодействие игроков по флангам, через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

противодействие маневрированию;

- «закрывание»;

- «перехват»;

- противодействовать передаче, ведению и удару.

Групповые действия.

взаимодействие в обороне

План-схема годового цикла подготовки игроков в футбол 2-ого года обучения в учебно-тренировочных группах.

№ п/п	Виды подг.	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	Всего
1	Теор. подг.	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
2	ОФП	15	14	15	15	10	13	15	18	17	15	15	10	172
3	СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	75
4	Тех. подг.	21	20	20	19	15	17	21	19	20	22	21	20	235
5	Такт. подг.	8	8	8	8	8	8	8	5	6	10	8	8	93
6	Игровая	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	61
7	Соревн.	3	3	3	3	7	3	3	3	1	1	3	2	35
8	Конт. испыт.		3			3				3			3	12
10	Инструкт. практика					3	1					1	2	7
Всего часов		62	62	61	59	60	56	61	59	62	62	62	62	728

Содержания программного материала в учебно-тренировочной группе 2 года обучения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом, гигиенические знания и навыки, психологическая подготовка к соревнованиям, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, массаж, техническая и тактическая подготовка, общая и специальная подготовка, физиологические основы тренировки, правила игры, организация и разбор игр, сведения о строении и функции организма.

1. Общая физическая подготовка.

В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в учебном процессе уделять совершенствованию физических качеств футболистов.

Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то ОФП направлена на развитие разносторонних физических способностей необходимых для гармоничного развития организма, повышению работоспособности организма.

На учебных занятиях отводится 50% на физическую подготовку, 50% на техническую подготовку. Из всего времени, отводимого на физическую подготовку, 20% необходимо посвящать скоростно-силовым упражнениям и 30% ОРУ, играм и игровым упражнениям.

Занятия по ОФП необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры. На этих занятиях работе с мячом необходимо уделять главное внимание.

- Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы высоко поднимая колени, с выпадами, в полу приседе и приседе, крестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, с преодолением препятствий).
- Бег (вперед, назад, дугой, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий, крестный, с ускорением, трусцой прыжками, в переменном темпе, перепрыгивание, прыжками, с изменением направления, челночный по сигналу, из разных стартовых положений).
- Прыжки (подскоки на носка; на одной, на двух ногах; подпрыгивая, подтягивая бедра к груди; в глубину- спрыгивание с высоты без подскока после приземления; с прыжком вверх; с запрыгиванием на препятствие и спрыгивание с него; с перепрыгиванием через препятствие в длину; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; вверх с касанием предмета головой; прыжки в длину; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; прыжки боком; прыжки вперед с зажатым мячом; прыжки в парах).
- Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:
 - В парах:
 - -перетягивание партнера;
 - -опускание и поднимание рук с сопротивлением;
 - -присед (руки на поясе), вставание с сопротивлением.

- Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом, с отягощением).
- Упражнение для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).
- Упражнения для мышц ног (приседание, махи, прыжки, выпады, растяжка).
- Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.
- Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость.
- Спортивные игры (баскетбол, волейбол).

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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 с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и 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 на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

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.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух ит.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, 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 во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

3. Техническая подготовка.

Формирование двигательных умений с учетом того, что на этапе начальной подготовки основной целью было расширение арсенала двигательных действий, а в задачи входило формирование знаний и практическое выполнение двигательных действий, то на учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны обладать довольно значительным уровнем подготовленности и иметь практический опыт опробования и применения многих технических приемов.

Для юных футболистов этого этапа обучения пока еще не в полной мере понятны мышечные ощущения при выполнении того или иного двигательного действия. Что бы они были восприняты и понятны требуется в несколько раз больше времени на восприятие и осознание. Обучающийся должен получить информацию со скоростью позволяющей фиксировать внимание не более чем на одном-трех объектах в секунду. Мышечное чувство совершенствуется особенно успешно, когда ученик выполняя задание сосредотачивает внимание на восприятии усилий. Для осознаний ощущений достаточно 10-12 повторов.

Метод практического выполнения изучаемого действия реализуется в следующих методических приемах:

- Выполнение подводящих упражнений.
- Применение «регуляторов движения». Применяя их, тренер ставит обучаемого в такие условия, в которых движение может быть выполнено только одним, правильным способом.

На этапе разучивания наиболее типичны следующие группы ошибок:

1. Появляются лишние попутные движения.
2. Движения искажаются по амплитуде и направлению.
3. Движения выполняются на большой скорости, что приводит к неправильному выполнению.
4. Движения закрепощены.

При первичном освоении лучше выполнять изучаемое действие по пять повторений с 3-х минутным перерывом между сериями, всего 3-4 серии.

Наряду с методом стандартного повторения упражнения, применяются методы вариативно-временного упражнения. Задания варьируются по правилу от простого к сложному.

Часто пассивное поведение обучающегося при изучении двигательных действий основано на убеждении «все равно ничего не получится». Что бы обеспечить всеобщую активность на занятиях, следует выполнить два требования:

1. Обеспечить доступность учебного материала.
2. Сложность задания является активизирующим фактором. Легкие и невыполнимые задания снижают активность обучающегося, оптимально трудные-стимулируют.

Следует распределить обучающихся по группам, в соответствии с уровнем развития двигательных качеств, необходимого для освоения данного двигательного действия.

Удары по мячу ногами.

Главным при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить по мячу сильно и точно, из различных положений, а так же научить дифференцировать силу удара по мере необходимости. При ударах следует помнить правило:

!Сначала следует посмотреть на цель, затем все внимание обратить на мяч!

Мяч при ударе должен быть послан не только своевременно и точно, но и с такой силой, что бы пока он летит, соперник не успел его перехватить или перекрыть партнера.

-удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

-удары перекидные через голову противника.

-резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу.

-удары с полуполета всеми способами.

-выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

-откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

-удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, 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 разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад по ходу полета мяча, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

-перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы.

-перевод мяча лбом.

-перевод внутренней и внешней частью подъема.

-удары на точность

Остановка мяча.

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.

-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 движения с последующим ударом или рывком.

-остановка мяча грудью в прыжке.

- остановки мяча в игровых упражнениях (3*2,4*2,4*4).

Ведение мяча.

-ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения /финты/.

Финты применяются с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Сначала изучаются финты, которые основаны на изменении скорости ведения, затем направление ведения. Следует обращать внимание футболистов на

правдоподобность в выполнении финта и помнить, что ложное движение должно быть медленнее истинного, что бы противник успел среагировать на ложное, но опоздать на истинное.

При обучении финтам применяются упражнения:

-ведение мяча в разных направлениях с имитацией обманных движений.

-парные- один из футболистов выполняет обманные движения, другой оказывает ограниченное, пассивное или активное сопротивление.

-обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад -рывком уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч подошвой ноги под себя -уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч ногой под себя -повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

-финт ударом.

-финт уходом.

Отбор мяча.

Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценить расстояние до противника, мяча, скорость их движения, момент атаки. Вначале осваивается отбор мяча ударом и остановкой ногой, затем отбор в выпаде и подкате.

-отбор мяча в выпаде.

-отбор мяча в подкате.

-отбор мяча толчком плеча

-обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног.

-вбрасывание мяча изученными способами: на точность и дальность /по коридору шириной 2-3 м/.

Техника игры вратаря.

-ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске.

-ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.

-ловля опускающихся и прыгающих мячей.

- отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.
- отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.
- перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке.
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

4.Тактическая подготовка

- упражнения для совершенствования умения ориентироваться
- игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке играют 3-4 пары. 6-8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков. В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении:

- уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча;
- выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;
- правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;
- атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;
- применять «скрещивание» и игру «в стенку»;
- начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
- взаимодействовать с вратарем;
- уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр;

-совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря.

-уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

-подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом отворот;

-вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. *Учебные игры.*

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика. -приобретение навыков в организации группы /построение, основные строевые команды/.

-уметь подобрать упражнения для основной части занятия.

-практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований. Участие в соревнованиях. Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство спортивной школы, района, города, области, региона, федерации.

План-схема годового цикла подготовки игроков в футбол 3-ого года обучения в учебно-тренировочных группах.

№ п/п	Виды подг.	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	Всего
1	Теор. подг.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	ОФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
3	СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Тех. подг.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
5	Такт. подг.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6	Игровая	4	7	4	10	4	3	5	7	4	5	7	7	67
7	Соревн.	3	7	3	3	3		4	4	3	5	5	5	45
8	Конт. испыт.	3				3		3		3		-		12
10	Инструкт. практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов		69	73	66	72	69	62	71	70	69	69	71	46	832

Содержания программного материала в учебно-тренировочной группе 3 года обучения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом, гигиенические знания и навыки, психологическая подготовка к соревнованиям, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, массаж, техническая и тактическая подготовка, общая и специальная подготовка, физиологические основы тренировки, правила игры, организация и разбор игр, сведения о строении и функции организма.

1. **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

- Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

- Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

- Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.

- Спортивные и подвижные игры. Ловля, передача мяча, ведения. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.

2. **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иррегулярной, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силы: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощениями. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

- Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег.

- Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.

- Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя

- Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями). Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка». Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

-

3. Техничко-тактическая подготовка

Техника игры

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами
- остановки мяча различными способами
- ведение мяча и обманные движения (финты)
- отбор мяча
- выбрасывание мяча
- техника игры вратаря.

Тактика игры

Тактика футбола неразрывно связана с другими его компонентами – атлетическим развитием футболистов и их техникой.

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов

- одним из главных тактических действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;

- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;

- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;

- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;

- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами

- Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников;

- Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря;

- Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру;

- Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов;

1. Теоретическая подготовка

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий футболом на организм детей. Судейство, расстановка.

2. Общая физическая подготовка .

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

- Подвижные игры и эстафеты. «Перестрелка», «Гандбол», «Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель».

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. Различные виды беговых упражнений.

- Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Упражнения для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи

игровых упражнений с мячом, сделать его иррегулярной, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями. Подтягивание широким хватом, отжимания на гимнастических брусках.

- Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения, сидя, выпады в сторону, развороты туловища

- Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки, ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между препятствиями. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером. Кувырки вперед и назад с мячом в руках. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой. Ведение мяча между деревьями предметами на различной скорости. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения. С расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т.д. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

- Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

- Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег

прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

4. Техничко-тактическая подготовка

Техника игры

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами
- удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу
- удары по летящему мячу
- остановки мяча различными способами
- отбор мяча
- выбрасывание мяча

техника игры вратаря.

- амплуа игрока.
- выбор своего амплуа.
- выполнение тактических действий на своем игровом месте.

Тактика игры

Тактика футбола неразрывно связана с другими его компонентами – атлетическим развитием футболистов и их техникой.

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов

- одним из главных тактических действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;
- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;
- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;
- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;
- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами

- Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников; организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Судейская практика. Учебные игры.

- Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

- Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру;

- Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов; Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

План-схема годового цикла подготовки игроков в футбол 4- того года обучения в учебно-тренировочных группах.

№ п/п	Виды подг.	сент.	окт.	нояб.	дек.	январь.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	Всего
1	Теор. подг.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
3	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Тех. подг.	17	15	17	17	15	17	17	17	15	17	17	15	196
5	Такт. подг.	17	16	17	17	16	17	17	17	16	17	17	16	200
6	Игровая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
7	Соревн.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96

8	Конт. испыт.		3			3				3			3	12
10	Инструкт. практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Содержания программного материала в учебно-тренировочной группе 4 – того года обучения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом, гигиенические знания и навыки, психологическая подготовка к соревнованиям, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, массаж, техническая и тактическая подготовка, общая и специальная подготовка, физиологические основы тренировки, правила игры, организация и разбор игр, сведения о строении и функции организма.

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. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком : 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.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам) 5. Лыжи. Передвижения на лыжах основными способами. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. 7. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание,

10 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 сочетания перечисленных элементов.

8. 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. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. 3 Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка

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 на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы (щека) катящегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой по прямой, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «Уход» выпадом (при атаке соперника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти в другую с мячом). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной остановки мяча выполняется рывок мячом). Обманное движение «Ударом по мячу» ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящиеся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. 1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных 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 номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5%. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными и медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции м (15-20 м с максимальной скоростью, м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу». Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед и т.д.) Бег с изменением направления (до 180 гр). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его и остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно) 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. 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, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. 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 см) с последующим

прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. 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. Сжатие теннисного или резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча

от груди двумя руками(особое внимание обратить на движения кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя партнерами с разных сторон. Серии прыжков(по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

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 уменьшенным по численности составом.

План-схема годового цикла подготовки игроков в футбол 5 того года обучения в учебно-тренировочных группах.

Содержания программного материала в учебно-тренировочной группе 5-того года обучения.

№ п/п	Виды подг.	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	Всего
1	Теор. подг.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
3	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Тех. подг.	17	15	17	17	15	17	17	17	15	17	17	15	196
5	Такт. подг.	17	16	17	17	16	17	17	17	16	17	17	16	200
6	Игровая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
7	Соревн.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
8	Конт. испыт.		3			3				3			3	12
10	Инструкт. практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом, гигиенические знания и навыки, психологическая подготовка к соревнованиям, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, массаж, техническая и тактическая подготовка, общая и специальная подготовка, физиологические основы тренировки, правила игры, организация и разбор игр, сведения о строении и функции организма.

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. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком : 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.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам) 5.Лыжи. Передвижения на лыжах основными способами. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. 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 сочетания перечисленных элементов. 8. 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. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. 3 Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка

Удары по мячу ногами: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы (щека) катящегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой по прямой, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты): «Уход» выпадом (при атаке соперника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти в другую с мячом). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной остановки мяча выполняется рывок мячом). Обманное движение «Ударом по мячу» ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящиеся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. 1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных 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

11 типа «День и ночь», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5%. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными и медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции м (15-20 м с максимальной скоростью, м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу». Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым

изменением способа передвижения(например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед и т.д.) Бег с изменением направления (до 180 гр). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его и остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно) 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. 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, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. 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 см)с последующим

прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. 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. Сжатие теннисного или резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками(особое внимание обратить на движения кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя партнерами с разных сторон. Серии прыжков(по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

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 уменьшенным по численности составом.

Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям.

Перечень соревнований	Возраст для допуска, лет	Уровень спортивной подготовки (разряд)
Городские соревнования	11	3 юношеский
	12	3 юношеский
Мини-футбол	13	2 юношеский
Мини-футбол СДЮШОР	14	2 юношеский
СДЮШОР ЮНОСТЬ	15	1 юношеский
ШИСП	16	1 юношеский
ПЕРЕПРАВА НАДЕЖДА	17	2 взрослый
ПЕРЕПРАВА	18	1 взрослый

По технической подготовке

Для полевых игроков		
Удар по мячу на точность, число попаданий в ворота	5	6

Удар по мячу ногой на точность в круг, кол-во очков		13
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	12,0	9,0
Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром), кол-во ударов на расстоянии 16,5 м.	20	
Для вратарей		
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, м.		36
Бросок мяча на дальность, м.		26
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке, см.		56

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки, %.

Средства	Этапы			
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования
	1-3-й годы	1-2-й годы	3-5-й годы	1-3-й годы
ОФП	73	72	61	58
ОФП	22	27	36	64

Приёмные нормативы

Показатели (тесты)	Этапы	
	Учебно-тренировочный	Спортивного совершенствования
По общей физической подготовке		
Бег на 10 м, с	2,2	1,8
Бег на 30 м, с	5,3	4,4
Бег на 50 м, с	8,7	8,0
Челночный бег 3×15 м, с	8,6	

Челночный бег 7×50 м, с		61
12-минутный бег, м		3050
Прыжок в длину с места, см	170	240
5-кратный прыжок, м		12,0
По специальной физической подготовке		
Бег на 30 м с ведением мяча, с	6,0	5,0
Бег 5×30 м с ведением мяча, с		27,0
Удар по мячу на дальность, м (сумма ударов правой и левой ногой)		78
Вбрасывание мяча руками из аута на дальность, м	2	19

Переводные нормативы

Показатели (тесты)	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
По общей физической подготовке (для полевых игроков и вратарей)											
1. Бег на 10 м, с	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	2,0	1,9	1,8	1,8	1,8
2. Бег на 30 м, с	5,8	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	4,8	4,7	4,4	4,3	4,2
3. Бег на 50 м, с	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,3	8,2	8,0	7,4	7,0
4. Челночный бег 3×10 м, с	10,5	10,0	9,5								
5. Челночный бег 3×15 м, с				8,6	8,0						
6. Челночный бег 7×50 м, с						69	68	68	61	60	60

7.6-минутный бег, м				1200	1300						
8. 12-минутный бег, м								3050	3050	3100	3150
9. Прыжок в длину с места, см	140	150	160	170	180	200	220	230	240	250	255
10. 5-кратный прыжок, м								11,50	12,00	12,50	13,00
11. Тройной прыжок, см			445	455	500	550	600				
12. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	2	4	6	7	8	9	11	12			

Используемая литература:

1. Джонатан Миллер «Футбол домашний тренер».
2. Клайф Гиффорд «Физическая подготовка и тренировки».
3. Джилл Халви «Искусство владения мячом».
4. Ричард Дангуорд «Защита, нападение, тактика».
5. Б.Я. Цирик «Футбол».