

Государственное казенное образовательное учреждение  
Республики Дагестан «Курминская СШИ Гергебильского района»

**Рассмотрено**  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.



**Утверждаю:**  
Директор ГКУ ДО РД «РЦДО ЗОЖ»  
С.С.Гимбатов  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**Образовательная программа по футболу  
для детей и подростков с 8-17 лет**

Тренер: Нурмагомедов Шамиль Ибрагимович  
программа рассчитана на 9 лет

## Пояснительная записка

204

Программа по футболу для спортивных школ составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения, Министерства финансов, министерства здравоохранения, Министерства по физической культуре, спорту и туризму.

При её разработке использовались ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы, исходя из условий деятельности ДЮСШ «Старт».

Данная программа считается адаптированной, т.к. учебный год рассчитан на 43 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы. А дополнительные 9 недель учебно-тренировочных сборов в оздоровительно-спортивном лагере не используются в виду отсутствия финансирования, недостаточного количества тренерско-преподавательского состава для взаимозаменяемости.

В программе нашли отражение работы с учащимися; содержание учебного материала по физической, технической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения Учебного материала; нормативные требования для перевода учащихся в более старшую возрастную группу.

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 7 до 18 лет.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на три этапа обучения:

1 этап – начальная подготовка (3 года) – 7-10 лет

2 этап – учебно-тренировочный (5-6 лет) – 10-16 лет

в связи с уровнем основных соревнований отделения футбола (первенство области) выполнить нормативы соответствующие группе спортивного совершенствования не всегда удается, поэтому для обучающихся с целью сохранения контингента может быть продлен учебно-тренировочный этап до 6 лет, с такой же учебной нагрузкой как на 5 году обучения.

3 этап – спортивное совершенствование (3 года) – 16-18 лет

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу в следствии перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, в следствии естественного отсева).

Набор детей в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы свободный.

Программа также предусматривает, начиная с учебно-тренировочных групп с 10 лет, общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных, периодах годичного цикла, которые являются для тренера лишь ориентирами при планировании подготовки учащихся. В зависимости от местных условий (загруженности тренировочной базы, погодных условий) тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

### Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов
- комплексе восстановительных мероприятий
- учебно-тренировочные занятия на базе городского лагеря

### Режим занятий:

8.00-20.00 – в зависимости от сменности обучения в основной школе и расписанию тренировок соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения



Общие задачи работы с учащимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой футболистов высокой квалификации.

#### **Цель программы:**

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

#### **Задачи программы**

1. подготовка футболистов высокой квалификации
2. подготовка инструкторов и судей по футболу
3. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
4. обучение основам техники и тактики
5. подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке
6. привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории футбола и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования выступления в соревнованиях.

#### **Основные принципы программы**

- **принцип последовательности** – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями)
- **принцип научности** – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений
- **принцип доступности** – программа построена на доступном в изложении материале
- **приоритета интереса** группы в целом и каждого воспитанника в отдельности
- **гуманистических начал**, многообразия и вариативности форм организации деятельности
- **непрерывности** образования и воспитания
- единства общей и специальной подготовки
- **цикличности**, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки

#### **Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы:**

1. сохранность контингента;
2. выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих; этапу и году обучения;
3. результативность участия в соревнованиях обучающимися;
4. мониторинг состояния здоровья;
5. подготовка спортсменов высокого класса.

### **Организация учебно - тренировочной работы**

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивными школами по футболу предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных футболистов; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины,



преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Отделение по футболу в спортивных школах формируются, как правило, из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп устанавливается организацией, в ведении которой находится данная спортивная школа.

## **Задачи учебно-тренировочных групп**

**Группы начальной подготовки:** обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике. Основах тактики и правилах игры в футбол.

**Учебно-тренировочные группы 11-12 лет:** укреплять здоровье и закалять организм учащихся, прививать устойчивый интерес к занятиям футболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений. подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола: участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда (11-12 лет); изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

**Учебно-тренировочные группы 13-14 лет:** укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приёмов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11-11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов ( наличие определённых качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования 2 юношеского разряда (13-14 лет); воспитать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды. ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно; выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

**Учебно-тренировочные группы 15 лет:** совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствовать технические приёмы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника. Совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить « стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях. Определить игровые места в составе команды, приобрести опыт в соревнованиях различного уровня, выполнить требования 1 юношеского разряда (15-16 лет), Усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов; овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

**Группы спортивного совершенствования:** продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Совершенствовать технические приёмы игры в условиях сбивающихся факторов, уделяя главное внимание увеличению объёма технических приёмов, быстроте и эффективности их



выполнения, совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у учащихся творческих и комбинационных возможностей, повышать уровень психологической подготовки. Готовить к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения 2 разряда (16-17 лет) и 1 разряда (17-18 лет) получить звание инструктора-общественника и судьи 3-й категории, повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;
- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивных школ используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и спортивных массовых соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки, а также в учебно-тренировочные группы производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра по месту жительства.

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

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2 или 4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований. Это программа повышения мастерства юных футболистов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлены в программе.



Общий объём годового плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

Для групп начальной подготовки - по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости учебно-тренировочных групп

Для учебно-тренировочных групп- по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости групп спортивного совершенствования.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, всесоюзные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учётом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

## **Теоретические занятия**

( для всех возрастных групп)

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

### **Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.



### **Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

#### **Режим и питание спортсмена.**

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур ( умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил ( солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировок и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.**

#### **Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме». Утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

### **Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.



## **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

## **Тема 8. Техническая подготовка.**

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

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

## **Тема 9. Тактическая подготовка.**

**Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.**

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды ( вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: « зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Тактические комбинации ( в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

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

## **Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена.**

**Психологическая подготовка.**

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



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

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

## **Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.**

**Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.**

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

## **Тема 12. Планирование и спортивный учёт.**

**Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.**

**Перспективное и оперативное планирование.**

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

## **Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

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

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

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

## **Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

**Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.**

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.



Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

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

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

## **Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.**

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

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование ( щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

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

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

## **Физическая подготовка**

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

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительных командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

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

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

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

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

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

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

**5. Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением. внимание, координацию.



Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и сборианием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

**7. Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

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

## **Специальная физическая подготовка.**

**1. Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий ( на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

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

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

**Для вратарей.** Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) 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 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны»,



« подвижная эстафета».

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

Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук 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 резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

**3. Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

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

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

**4. 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 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**Для вратарей** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. 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.

## Изучение техники и тактики игры (ГНП)

### Техника игры

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

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

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

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

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

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

## **Тактика игры.**

### **Тактика нападения.**

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

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

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно



выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

#### **Тактика защиты.**

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

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

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

### **Для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения. (10-11 и 11-12 лет)**

**Техническая подготовка.**

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

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко 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 мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

**Техника игры вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с



различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

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

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

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

## **Тактическая подготовка.**

### **Тактика нападения.**

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

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

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

### **Тактика защиты.**

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

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

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

## **Для учебно – тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения. (12-13 и 13-14 лет)**

### **Техническая подготовка.**

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

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



направление предполагаемого удара.

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

**Остановка мяча.** Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча.

Остановка

мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Остановка мяча головой.

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

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

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

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

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

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

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

**Командные действия.** Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

**Групповые действия.** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.** Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку.



## Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовывать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

## Для учебно-тренировочных групп 5-го и 6-го годов обучения (14-15 и 15-16 лет).

### Техническая подготовка.

**Техника передвижения.** Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

**Удары по мячу ногой.** Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

**Остановка мяча.** Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча.** Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч, наблюдая за игровой обстановкой.

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

**Отбор мяча.** Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

**Вбрасывание мяча.** Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

**Техника игры вратаря.** Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивание различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

## Тактическая подготовка

### Тактика нападения

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

**Групповые действия.** Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

**Командные действия.** Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.



## Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

**Групповые действия.** Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Командные действия.** Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

**Тактика вратаря.** Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

## Учебные и тренировочные игры.

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

## Инструкторская и судейская практика.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

## Для групп спортивного совершенствования (16-17 и 17-18 лет)

### Техническая подготовка

**Техника передвижения.** Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

**Техника владения мячом.** Совершенствовать приёмы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учётом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

**Техника игры вратаря.** Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

### Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

**Групповые действия.** Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывать новые комбинации.



Уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

**Командные действия.** Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

**Групповые действия.** Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

**Командные действия.** Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

**Тактика вратаря.** Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать технико-тактическое мастерство в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проиграть план игры с будущим соперниками.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование навыков в организации группы.

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести её. Составить конспект урока и провести его самостоятельно.

Уметь организовать и провести занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами клубов «Кожаный мяч».

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе.

Составление положений о соревнованиях. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

Годовые планы конкретизируются составлением **рабочих планов** на каждый месяц. На основе месячных планов разрабатываются **конспекты отдельных занятий**.

Основной формой тренировки юных футболистов являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставится одна, две, три задачи.

При составлении комплексных уроков для юных футболистов не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

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

#### Подготовительная часть

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

#### Основная часть



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

#### **Заключительная часть**

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.
- 3.

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

#### **Подготовительная часть**

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

#### **Основная часть**

1. Изучение нового технического приёма.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.

#### **Заключительная часть**

1. Подвижная игра «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- 3.

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

#### **Подготовительная часть**

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

#### **Основная часть**

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

#### **Заключительная часть**

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлены ниже. Двухразовые занятия рекомендуется проводить в старших учебно-тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов.

Для решения поставленных задач в группах спортивного совершенствования необходимо

стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров и использовать рекомендации «Учебно-тренировочной программы для команд мастеров».

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются применительно к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, для всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.



Примерный тренировочный цикл учебно – тренировочных занятий с учащимися 4-го обучения (13-14 лет) на специально - подготовительном этапе.

Дни недели	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка	Нагрузка
Понедельник		<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b>	135	средняя
Вторник		<b>Развитие скоростно – силовых качеств</b> в беговых и прыжковых упражнениях с отягощением. <b>Совершенствование технико-тактического мастерства</b> в игровых упражнениях.	45 45	средняя
Среда		<b>Развитие скоростной выносливости</b> с использованием упражнений без мяча и с мячом. <b>Мини – футбол</b> или двухсторонняя игра.	45 90	большая
Четверг		<b>Теоретическое занятие</b> – согласно тематическому планированию <b>Совершенствование индивидуального технического мастерства</b> (удары по мячу с лета и полулета)	45 45	малая
Пятница		<b>Совершенствование общей и специальной выносливости</b> и упражнения с мячом (игра 3на3 с четырьмя воротами, 5 на 5, эстафеты с мячом).	135	большая
Суббота		<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия</b>		
Воскресенье		<b>Технико-тактическая подготовка</b> в учебно-тренировочных играх	90	средняя



**Примерный меж игровой цикл учебно – тренировочных занятий с учащимися 4-го года обучения (13-14 лет) в соревновательный период.**

Дни недели	№ п/п	Преимущественная направленность	Дозировка	Нагрузка
Понедельник		<p><b>Активный отдых.</b></p> <p><b>Восстановительные мероприятия.</b></p> <p><b>Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участие в календарной игре.</b></p>	45	
Вторник	1.	<p><b>Теория – разбор игры</b></p> <p><b>Совершенствование индивидуального технического мастерства ( с учетом слабых и сильных сторон подготовки)</b></p>	45 90	средняя
Среда	1.	<p><b>Скоростно-силовая подготовка.</b> Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости.</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка.</b> Упражнения «игра в стенку», игровые упражнения 3на3, 4 на 3, 3 на 2.</p>	45 90	большая
Четверг	1.	<b>Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде</b>	90	малая
Пятница	1.	<b>Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка)</b>	135	Средняя
Суббота	1.	<p><b>Индивидуальная и групповая тактическая подготовка.</b></p> <p>Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.</p>	90	средняя
Воскресенье	1.	<p>Установка на игру.</p> <p>Календарная игра.</p>	90	большая



**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 5-го года обучения (14-15 лет) на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	Нагрузка
Понедельник	1.	<b>Совершенствование технического мастерства</b> в круговой тренировке.	90	малая
Вторник	1.	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером. <b>Игровые упражнения.</b> Борьба за мяч 4:3, 3:2	60 75	большая
Среда	1.	<b>Теоретическое занятие</b> – согласно тематическому плану программы. <b>Развитие ловкости.</b> Кульбиты, кувырки, жонглирование в парах, эстафеты. <b>Спортивные игры.</b> Баскетбол, волейбол ногами и головой.	45 45 45	малая
Четверг	1.	<b>Совершенствование индивидуального технического мастерства.</b> В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью <b>Мини-футбол</b> <b>Развитие общей выносливости.</b> Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло.	45 45 90	большая
Суббота	1.	<b>Техника и тактика</b> в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх.	90	средняя
Воскресенье	1.	Подготовка сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия	90	средняя
Пятница	1.	<b>Совершенствование технических приемов.</b> Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния <b>Мини-футбол</b>	50 40	малая



**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 6-го года обучения (15-16 лет) на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Совершенствование индивидуального технического мастерства.</b> Резаные удары и остановки мяча различными способами.	60	Малая
		<b>Развитие быстроты и ловкости</b> в упражнениях с мячом. Рывки к мячу и удары в ворота. Эстафеты, игровые упражнения с заданием.	90	Средняя
Вторник	1.	<b>Совершенствование ударов ногой и головой</b> в игровых упражнениях	60	Малая
		<b>Развитие скоростно – силовых качеств.</b> Упражнения с набивными мячами, с партнером, прыжковые упражнения.	45	
		<b>Мини- футбол или двухсторонняя игра.</b>	45	Средняя
Среда	1.	<b>Теоретическое занятие</b> – согласно тематическому плану программы.	45	
		<b>Развитие общей выносливости.</b> Кросс.	60	Большая
Четверг	1.	<b>Совершенствование технико-тактического мастерства.</b> Различные удары по мячу и остановки. Удары на точность в цель. Жонглирование мячом.	60	Малая
		<b>Совершенствование общей и специальной выносливости</b> в различных игровых упражнениях	90	Большая
Пятница	1.	<b>Совершенствование индивидуального технического мастерства.</b> Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча согласно индивидуальным занятиям	120	Средняя
Суббота	1.	<b>Техника и тактика</b> в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх	135	Средняя
Воскресенье	1.	Подготовка сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия	90	Средняя



**Примерный тренировочный цикл для группы спортивного совершенствования 1-го года обучения (16-17 лет) на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b>	135	
Вторник	1.	<b>Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки</b>	45	Средняя
		<b>Мини – футбол.</b>	45	
		<b>Скоростно-силовая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством	90	
Среда	1.	<b>Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов.</b>	90	Малая
		<b>Совершенствование скоростной выносливости.</b> Беговые упражнения без мяча и с мячом и с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4:2 5:3	90	Большая
Четверг	1.	<b>Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.</b>	90	Средняя
		<b>Развитие общей выносливости.</b> Повторный и переменный бег, кросс, лыжи. Плавание.	90	Большая
Пятница	1.	<b>Развитие ловкости.</b> Акробатические упражнения. Эстафеты, упражнения на батуте.	90	Малая
		<b>Совершенствование индивидуального технического мастерства.</b>	45	Средняя
		Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке. <b>Мини - футбол</b>	45	
Суббота	1.	<b>Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.</b>	90	Средняя
Воскресенье	1.	<b>Технико – тактическая подготовка в игровых упражнениях и товарищеских играх</b>	135	Большая



**Примерный тренировочный цикл для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения (с 17 лет) на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b>	180	
Вторник	1.	<b>Развитие скоростно- силовых качеств</b> в беговых и прыжковых упражнениях с отягощением. <b>Совершенствование технико-тактического мастерства</b> в игровых упражнениях.	180	Средняя
Среда	1.	<b>Развитие скоростной выносливости</b> с использованием упражнений без мяча и с мячом. <b>Мини – футбол</b> или двухсторонняя игра.	180	Большая
Четверг	1.	<b>Теоретическое занятие</b> – согласно тематическому плану программы. <b>Развитие общей выносливости.</b> Кросс, лыжи, хоккей, плавание.	45 135	Большая
Пятница	1.	<b>Развитие ловкости.</b> Акробатические упражнения. Эстафеты и игры <b>Совершенствование технического мастерства</b> с использованием круговой тренировки.	90 90	Средняя
Суббота	1.	<b>Совершенствование технико-тактического мастерства</b> в игровых упражнениях	135	Средняя
Воскресенье	1.	<b>Технико – тактическая подготовка</b> в игровых упражнениях и товарищеских играх.	135	Большая



**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 4-го года обучения (13-14 лет) на специально - подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Комплексное развитие двигательных качеств</b> посредством круговой тренировки.	135	Средняя
Вторник	1.	<b>Технико- тактическая подготовка</b> – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения. <b>Мини- футбол</b> или двухсторонняя игра.	45 45	Средняя
Среда	1.	<b>Скоростно- силовая подготовка.</b> Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом. Партнером, толчки плечом партнера. <b>Игровые упражнения</b> 5-3,4-3, 3-2.	45 90	Большая
Четверг	1.	<b>Теоретическое занятие</b> – согласно тематическому плану программы <b>Совершенствование технико- тактического мастерства</b> ( удары по мячу с лета и полулета).	45 45	Малая
Пятница	1.	<b>Совершенствование общей и специальной выносливости</b> в упражнениях с мячом ( игра 3-3. с четырьмя воротами,5-5, эстафеты с мячом).	135	Большая
Суббота	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b>		
Воскресенье	1.	<b>Технико- тактическая подготовка</b> в учебно- тренировочных играх.	90	Средняя



**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 5-го года обучения (14-15лет) на специально - подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Технико- тактическая подготовка.</b> Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание».	135	средняя
Вторник	1.	<b>Скоростно-силовая подготовка.</b> Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями, с отягощениями, упражнения с партнером, акробатические упражнения. <b>Мини- футбол</b> или двухсторонняя игра.	45  90	большая
Среда	1.	<b>Теоретическое занятие</b> – согласно тематическому плану программы. <b>Совершенствование индивидуального технического мастерства</b> – удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления.	45  90	малая
Четверг	1.	<b>Комплексное развитие двигательных качеств</b> (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты). <b>Игровые упражнения</b> – 4-3, 3-2, 5-5. <b>Совершенствование групповых и командных действий</b> при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары).	60  30 90	Средняя  Малая
Пятница	1.	<b>Совершенствование общей и специальной выносливости</b> – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры: «пятнашки», «салочки».	135	Большая
Суббота	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b>		
Воскресенье	1.	<b>Технико – тактическая подготовка</b> в игровых упражнениях и товарищеских играх.	90	Средняя



**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 6-го года обучения (15-16 лет) на специально - подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Совершенствование индивидуального технического мастерства.</b> Удары, передача мяча, игра головой.	90	Малая
		<b>Комплексное развитие двигательных качеств.</b> Бег с изменением направления движения, различные прыжки, старты, упражнения с сопротивлением, упражнения с отягощениями, партнером..	90	Средняя
Вторник	1.	<b>Технико – тактическая подготовка.</b> Действия игроков при зонной и персональной защите, прессинг, страховка, взаимопомощь.	90	Средняя
		<b>Скоростно-силовая подготовка в упражнениях с мячом и без мяча.</b> Бег под уклон, бег в гору. Бег по песку, различные прыжки, упражнения с партнером.	90	Большая
Среда	1.	<b>Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.</b> Мини- футбол или двухсторонняя игра.	45	Средняя
			90	
Четверг	1.	<b>Индивидуальная техническая подготовка</b> с учетом занимаемого места в команде, технические приемы, специфические амплуа футболиста.	90	Малая
		<b>Совершенствование общей и специальной выносливости в игровых упражнениях.</b>	90	Большая
Пятница	1.	<b>Развитие двигательных качеств в круговой тренировке</b>	90	Средняя
Суббота	1.	<b>Активный отдых. Восстановительные мероприятия.</b>		
Воскресенье	1.	<b>Техника и тактика</b> в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх.	135	Большая



**Примерный тренировочный цикл ш для группы спортивного совершенствования с 1-го года обучения (16-17 лет) на специально - подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b>	135	
Вторник	1.	<b>Совершенствование технического мастерства</b> с одновременным развитием скоростных качеств. Старты с мячом из различных положений. Эстафеты. Игровые упражнения.	90	Средняя
	2.	<b>Совершенствование тактических комбинаций.</b> Игра в одно касание, «стенка», «скрещивание». Двухсторонняя игра.	90	большая
Среда	1.	<b>Развитие специальной ловкости и координации</b> с использованием упражнений с мячом.	90	Малая
	2.	<b>Развитие скоростно- силовых качеств.</b> Упражнения с отягощением в динамическом режиме. Прыжковые упражнения. Игровые упражнения с единоборством.	90	Средняя
Четверг	1.	<b>Совершенствование технико- тактического мастерства.</b> Выполнение различных по силе, расстоянию, направлению, траектории передач. Игровые упражнения 4-2. 5-3, и т. д.	60	Малая
	2.	<b>Развитие специальной выносливости</b> в игровых упражнениях и двухсторонней игре.	120	Большая
Пятница	1.	<b>Совершенствование технического мастерства</b> с учетом занимаемого места в команде.	60	Малая
	2.	<b>Совершенствование групповых тактических действий</b> в защите и нападении	120	Средняя
Суббота	1.	<b>Теоретическое занятие</b> – согласно тематическому плану программы.	45	Малая
		<b>Тактическая подготовка</b> – совершенствование комбинаций в стандартных положениях.	45	
Воскресенье	1.	<b>Технико- тактическая подготовка</b> в контрольных или товарищеских играх.	135	Большая



**Примерный тренировочный цикл для группы спортивного совершенствования 2-го года обучения (с 17 лет) на специально - подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b>	180	
Вторник	1.	<b>Скоростно-силовая подготовка.</b> Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	60	Средняя
		<b>Совершенствование технического мастерства с использованием круговой тренировки.</b>	120	
Среда	1.	<b>Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом, подвижных и спортивных игр. Двухсторонняя игра.</b>	180	Большая
Четверг	1.	<b>Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на совершенствование взаимодействия внутри линий и между линиями.</b>	180	Средняя
Пятница	1.	<b>Развитие ловкости и координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом.</b>	90	Средняя
		<b>Совершенствование тактических комбинаций в стандартных положениях.</b>	90	
Суббота	1.	<b>Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.</b>	45	Средняя
		<b>Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.</b>	90	
Воскресенье	1.	<b>Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.</b>	135	Большая



**Примерный межигровой цикл учебно –тренировочных занятий  
4-го года обучения (13-14 лет) в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b> <b>Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участие в календарной игре.</b>		
Вторник	1.	<b>Теория – разбор игры</b> <b>Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).</b>	45 90	Средняя
Среда	1.	<b>Скоростно - силовая подготовка.</b> Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости. <b>Технико-тактическая подготовка.</b> Упражнения «игра в стенку», игровые упражнения 3-3,4-3,3-2.	45 90	Большая
Четверг	1.	<b>Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.</b>	90	Малая
Пятница	1.	<b>Комплексное совершенствование двигательных качеств ( специальная выносливость и атлетическая подготовка).</b>	135	Средняя
Суббота	1.	<b>Индивидуальная и групповая тактическая подготовка.</b> Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	Малая
Воскресенье	1.	<b>Установка на игру.</b> <b>Календарная игра.</b>	90	Большая



**Примерный межигровой цикл учебно – тренировочных занятий 5-го года обучения (14-15 лет) в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b> <b>Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участие в календарной игре.</b>		
Вторник	1.	<b>Теория – разбор игры</b> <b>Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки</b> <b>Технико-тактическая подготовка.</b> Упражнения «игра в стенку», «скрещивание». Перехваты, перемена мест.	45 45 90	Средняя
Среда	1.	<b>Скоростно- силовая подготовка</b> (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры)	135	большая
Четверг	1. 2.	<b>Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков с учетом выполнения основных функций игроков.</b> <b>Совершенствование техники и тактики в учебно –тренировочной игре.</b>	90 90	Малая Средняя
Пятница	1.	<b>Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях</b>	135	Большая
Суббота	1.	<b>Индивидуальная технико-тактическая подготовка</b> (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест)	90	Малая
Воскресенье	1.	<b>Установка на игру.</b> <b>Календарная игра.</b>	135	Большая



**Примерный межигровой цикл учебно – тренировочных занятий 6-го года обучения (15-16 лет) в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b> <b>Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участие в календарной игре.</b>		
Вторник	1.	<b>Теория – разбор игры</b>	45	Малая  Большая
		<b>Совершенствование ловкости и технического мастерства в игровых упражнениях.</b>	45	
		<b>Развитие скоростно-силовых качеств – бег в гору, старты.</b> <b>Прыжковые упражнения</b>	90	
Среда	1.	<b>Совершенствование индивидуального технического мастерства с устранением имеющихся недостатков в игре и совершенствование сильных сторон</b>	90	Средняя
		<b>Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях</b>	90	Средняя
Четверг	1.	<b>Совершенствование специальной выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча.</b> <b>Двухсторонние игры, уменьшенным составом команды.</b>	135	Большая
Пятница	1.	<b>Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом недостатков игры.</b>	90	Малая
		<b>Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом развития сильных и отстающих сторон подготовки</b>	90	Средняя
Суббота	1.	<b>Технико-тактическая подготовка – взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника.</b>	90	Малая
Воскресенье	1.	<b>Установка на игру.</b> <b>Календарная игра.</b>	135	Большая



**Примерный межигровой цикл для группы спортивного совершенствования 1 - го года обучения (16-17 лет) в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b>	135	
Вторник	1. 2.	<b>Теория – разбор игры</b> <b>Развитие скоростно-силовых качеств – с использованием беговых и прыжковых упражнений, подвижных игр, упражнений с мячом в единоборстве.</b>	60 120	Большая
Среда	1.	<b>Развитие ловкости и координации с использованием спортивных игр, упражнений с мячом.</b> <b>Совершенствование игровых взаимодействий внутри линий и между линиями.</b>	180	Средняя
Четверг	1. 2.	<b>Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, отмеченных недостатков и сильных сторон подготовленности.</b> <b>Совершенствование групповых и командных тактических действий по избранной системе игр</b> <b>Игровые упражнения с различными заданиями и ограничениями.</b> Двухсторонняя игра	60 120	Малая Большая
Пятница	1.	<b>Разучивание и совершенствование тактических комбинаций в игровых эпизодах и стандартных положениях.</b>	180	Средняя
Суббота	1.	<b>Тонизирующая тренировка. Скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры. Игровые упражнения 3-3, 5-5, и т.д.</b>	90	Малая
Воскресенье	1.	<b>Установка на игру.</b> <b>Календарная игра.</b>	135	Большая



**Примерный межигровой цикл для группы спортивного совершенствования 1 - го года обучения (16-17 лет) в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	<b>Активный отдых.</b> <b>Восстановительные мероприятия.</b>	180	
Вторник	1.	<b>Теория – разбор игры.</b> <b>Развитие скоростно-силовых качеств</b> – с использованием подвижных игр, игровых упражнений, эстафет, упражнений с активным сопротивлением .	60 120	Большая
Среда	1.	<b>Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки</b> <b>Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях 7-7. 8-8. и т.д.</b>	180	Средняя
Четверг	1.	<b>Совершенствование тактических действий с учетом предстоящей календарной игры, или двухсторонней или товарищеской игре.</b>	180	Большая
Пятница	1.	<b>Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом.</b> <b>Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.</b>	90 90	Средняя
Суббота	1.	<b>Поддерживающая тренировка.</b> Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4-4, 5-5. и т.д.	90	Малая
Воскресенье	1.	<b>Установка на игру.</b> <b>Календарная игра.</b>	180	Большая

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка уч-ся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические. Физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе. Применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух – трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых