ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  «Рассмотрена» | **«Утверждаю»** |
| на заседании тренерско-педагогического совета | МБОУДО «СШ ЕР» |
| МБОУДО «СШ ЕР» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | И.В. Басистая |
| протокол № 5 от «24» мая 2024 г. | Приказ № 35 от «28» мая 2024 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «ФУТБОЛ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Срок реализации программы на этапах:Этап начальной подготовки - 3 года;Тренировочный этап (спортивной специализации) – 4-6 лет;Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений. |
|  | Возраст обучающихся: 7 лет - без ограничений. |
|  | Авторы программы: |
|  | Чеботарев В.А. - тренер-преподаватель по футболу высшей категорииНазаренко И.С. – инструктор-методист высшей категории |

ст. Егорлыкская

2024 год

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
| I Общие положения | стр. 4 |
| 1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» | стр. 4 |
| 1.2. Цель программы | стр. 4 |
| II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» | стр. 5 |
| 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | стр. 5 |
| 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр. 6 |
| 2.3 Виды (формы) обучения | стр. 6 |
| 2.3.1 Учебно - тренировочные занятия | стр. 6 |
| 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия | стр. 7 |
| 2.3.3 Объем соревновательной деятельности | стр. 8 |
| 2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. | стр. 9 |
| 2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | стр. 9 |
| 2.4.2 Годовой учебно - тренировочный план | стр. 10 |
| 2.5 Календарный план воспитательной работы. | стр. 10 |
| 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | стр. 13 |
| 2.7 Планы инструкторской и судейской практики. | стр. 15 |
| 2.8 План медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств. | стр. 16 |
| III Система контроля. | стр. 20 |
| 3.1 Требования к результатам прохождения программы | стр. 20 |
| 3.2 Оценка результатов освоения программ | стр. 21 |
| 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки | стр. 21 |
| 3.3.1 Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» | стр. 21 |
| 3.3.2 Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» | стр. 22 |
| 3.3.3 Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) длязачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол» | стр. 23 |
| IV Рабочая программа по виду спорта футбол | стр. 24 |
| 4.1 Учебно-тематический план | стр. 25 |
| 4.2 Программный материал для учебно - тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | стр. 27 |
| 4.2.1 Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки) | стр. 27 |
| 4.2.2 Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки) | стр. 27 |
| 4.2.3 Программный материал для групп начальной подготовки | стр. 29 |
| 4.2.4 Программный материал для учебно-тренировочных групп  | стр. 40 |
| 4.2.5 Программный материал для групп ССМ | стр. 53 |
| V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» | стр. 59 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр. 61 |
| 6.1 Материально-технические условия реализации программы | стр. 61 |
| 6.1.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки | стр. 61 |
| 6.1.3 Обеспечение спортивной экипировкой | стр. 63 |
| 6.4 Кадровые условия реализации программы | стр. 64 |
| VII Информационно-методические условия реализации программы | стр. 66 |
| Приложения к программе | стр. 68 |
| Приложение 1. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | стр. 68 |
| Приложение 2. Индивидуальные планы обучения (с применением технологий дистанционного обучения) | стр. 69 |

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
	1. **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»** **(ДАЛЕЕ – ПРОГРАММА)** предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 года № 1000 (с изменениями и дополнениями от10.10.2023 г.) (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- ФЗ от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ФЗ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- [Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](https://docs.cntd.ru/document/727930097#6580IP), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097#64S0IJ);

- Уставом МБОУ ДО «СШ ЕР».

**1.2. Цель программы -** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же, создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта. Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Футбол (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др.частями тела кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

**2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**:

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «футбол»:

* на этапе начальной подготовки – 3 года;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-6 лет;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

В ней определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно - тренировочных групп.

**Таблица 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации спортивной подготовки (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| **Мини-мально** | **Опти-****мально** | **Макси-мально** |
| **Этап начальной подготовки** | 3 | 7 | 14 | 20 | 28 |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации)** | 4-5 | 10 | 12 | 16 | 24 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | Не ограничивается | 14 | 6 | 8 | 12 |

**2.2. ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Таблица 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный****норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной****подготовки** | **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| **Количество****Часов в неделю** | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 12 | 12 - 16 | 16 - 18 |
| **Общее количество часов в год** | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 624 | 624 - 832 | 832 - 936 |

**2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Программный материал может быть реализован как очно, так и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» применяются следующие виды (формы) обучения:

* учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные, и иные;
* учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
* спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
* иные виды (формы) обучения.

***2.3.1 Учебно-тренировочные занятия***

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно- тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки – двух часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять восьми часов.

В часовой объём учебно - тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

* объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634);
* проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровнях подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8. Приказ № 634)

***2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329 – ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочного мероприятия (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице

**Таблица 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды учебно-****тренировочных****мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** |
| **Этaп начальной подготовки** | **Учебно-****тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** |
| **1.1.** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| **1.2.** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| **1.3.** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| **1.4.** | Учебно- тренировочныеМероприятия по подготовке к официальнымспортивным соревнованиям субъекта Российской федерации | - | 14 | 14 |
|  | **2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия** |
| **2.1.** | Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| **2.2.** | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| **2.3.** | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| **2.4.** | Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - |
| **2.5.** | Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия |  | До 60 суток |

***2.3.3 Объем соревновательной деятельности***

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В футболе выделяют контрольные, основные соревнования и матчи.

*Контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, таки официальные соревнования различного уровня.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

**Таблица 4**

# Объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований, матчи** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного****мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| Для спортивной дисциплины "футбол" |
| **Контрольные** | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 |
| **Основные** | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Матчи** | - | 5 | 25 | 30 | 32 |
| Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" |
| **Контрольные** | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **Отборочные** | - | - | 1 | 2 | 1 |
| **Основные** | - | - | 2 | 2 | 2 |
| **Матчи** | - | - | 28 | 28 | 32 |
| Для спортивной дисциплины "пляжный футбол" |
| **Контрольные** | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **Отборочные** | - | - | 1 | 2 | 1 |
| **Основные** | - | - | 2 | 2 | 2 |
| **Матчи** | - | - | 22 | 22 | 26 |

**2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН, С УЧЕТОМ СООТНОШЕНИЯ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

* + 1. ***Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки***

**Таблица 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды****спортивной****подготовки и****иные мероприятия** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенство­вания спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 9-11 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 7-9 | 9-11 | 9-11 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-4 | 7-8 | 7-8 | 10-12 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 45-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 | 9-11 |
| 5. | Тактическая, теоретическая,Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 7-9 | 11-13 | 19-20 |
| 6. | Инструкторская и судейскаяпрактика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 |
| 7. | Медицинские,медико-биологические,восстанови­тельные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 3-5 | 2-4 | 8-11 | 8-11 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 32 - 36 | 32 - 35 | 20 - 24 | 26 - 29 | 27 - 32 |

* + 1. ***Годовой учебно-тренировочный план***

**Таблица 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех****лет** | **Свыше трех****лет** |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 | 16-18 |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| **Наполняемость групп (человек)** |
| 14-28 | 12-24 | 6-12 |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | 32-50 | 45-58 | 72 -86 | 87-112 | 82-92 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | - | - | 41-49 | 62-83 | 82-92 |
| **3.** | **Участие в спортивных соревнованиях** | - | 8-9 | 41-49 | 49-66 | 90-100 |
| **4.** | **Техническая подготовка** | 108-141 | 140-183 | 187-218 | 116-158 | 82-92 |
| **5.** | **Тактическая подготовка** | 1-2 | 2-4 | 15-20 | 30-39 | 64-65 |
| **6.** | **Теоретическая подготовка** | 2-2 | 2-4 | 13-20 | 22-30 | 50-60 |
| **7.** | **Психологическая подготовка** | 1-2 | 2-3 | 13-16 | 22-30 | 50-60 |
| **8.** | **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)** | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 16-24 | 24-25 |
| **9.** | **Инструкторская практика** | - | - | 7-9 | 9-12 | 15-17 |
| **10.** | **Судейская практика** | - | - | 8-9 | 9-12 | 18-20 |
| **11.** | **Интегральная подготовка** | 80-100 | 101-137 | 105-124 | 162-216 | 225-253 |
| **12.** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 20-25 | 25-30 |
| **13.** | **Восстановительные мероприятия** | 4-5 | 4-6 | 6-8 | 20-25 | 25-30 |
| **Общее количество часов в год** | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 624 | 624 - 832 | 832 - 936 |

* 1. **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

* обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;
* обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию юных спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

- Стимулирование стремления юного спортсмена к выполнению программы коллективного и индивидуального самовоспитания.

- Обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства.

- Овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроя, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В связи с резкими изменениями политической, социальной и социально - экономической ситуации в России наблюдается сдвиг в поведении детей и подростков, который в современных условиях часто выражается в злоупотреблении наркотическими и другими одурманивающими веществами. В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

* интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать, как можно более высокие спортивные результаты;
* знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
* умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления на соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.
* В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

***Основные направления воспитывающей деятельности:***

* интеллектуально-познавательная;
* гражданско-патриотическая;
* психолого-коммуникативная;
* творческая;
* физкультурно-оздоровительная;
* спортивно-соревновательная.

***Содержание:***

* теоретическая подготовка;
* практическая подготовка;
* соревнования, организационно-массовые мероприятия;
* учебно-тренировочные сборы, походы.

***Формы и методы воспитания:***

* творческое использование средств тренировки и воспитания;
* индивидуальный подход;
* активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

**Таблица 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **1.** | **ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| **1.1.** | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| **1.2.** | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| **2.** |  **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ** |
| **2.1.** | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| **2.2.** | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:**-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| **3.** | **ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ** |
| **3.1.** | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| **3.2.** | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| **4.** | **РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ** |
| **4.1.** | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

* 1. **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения и последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* Проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
* Ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

**Таблица 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта.Честная игра» | Август | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| 3. Проверка лекарственных препаратов Знакомство с международным стандартом«Запрещенный список» | В течение года | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4. Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивно – массовых мероприятиях в СШ. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Онлайн-курс по ценностям чистого спорта | Январь | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». | Январь, август | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| Учебно - тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА Онлайн-курс по ценностям чистого спорта | Январь | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивно – массовых мероприятиях в СШ. |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Онлайн-курс по ценностям чистого спорта | Январь | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |

**2.7 ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по футболу.

## ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

**Таблица 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной****подготовки** | **Мероприятия** | **Сроки****проведения** | **Рекомендации по****проведению мероприятия** |
|  | **Инструкторская практика:** |
| **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Теоретические занятия | В течении года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| **Судейская практика:** |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начинаяс судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| **Этапы совершенствования спортивного****мастерства** | **Инструкторская практика:** |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя |
| **Судейская практика:** |
| Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложныеситуативные вопросы |
|  | Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

**2.8 ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;

- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;

- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;

- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;

- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;

- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;

- рациональное построение заключительных частей занятий;

- режим жизни и спортивной деятельности;

- условия для тренировки;

- условия для отдыха;

- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;

- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;

- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;

- психорегулирующую тренировку;

- мышечную релаксацию;

- внушение в состоянии бодрствования;

- внушенный сон-отдых;

- музыку и светомузыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

- положительную эмоциональную насыщенность занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- комфортабельные условия для занятий и отдыха;

- достаточную материальную обеспеченность.

*Медико-биологические средства восстановления*:

- рациональное питание (рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня)

*Физические факторы.*

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

*Массаж.*

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
4. Темп проведения приемов массажа равномерный.
5. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
6. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

**ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕРОПРИЯТИЙ (для всех этапов подготовки)**

**Таблица 10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| Перед тренировочнымзанятием, соревнованием. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждениеперенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ееобъемам и интенсивности. | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 10 – 20 мин. |
| Массаж | 5 – 15 мин. |
| Активизация мышц | Растирание |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | Массажным полотенцем с подогретым пихтовыммаслом, 3 мин. |
| Во времятренировочногозанятия,соревнования. | Предупреждение общего, локального переутомления,перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим(встряхивание, разминание) | 3 – 8 мин. |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. |
| Сразу послетренировочногозанятия,соревнования. | Восстановлениефункциикардиореспираторнойсистемы,лимфоциркуляции,тканевого обмена. | Комплексвосстановительныхупражнений – ходьба,дыхательные упражнения,душ – теплый/прохладный. | 8 – 10 мин. |
| Через 2 – 4 часапослетренировочногозанятия. | Ускорение восстановительногопроцесса. | Локальный массаж, массаж мышц спины. | 8 – 10 мин. |
| Душ – теплый, умеренно холодный, теплый. | 5 – 10 мин. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| В серединемикроцикла,в соревнованияхи в свободный от игр день. | Восстановлениеработоспособности,профилактикаперенапряжений. | Упражнения ОФПвосстановительнойнаправленности | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований. | Физическая ипсихологическаяподготовка к новомуциклу тренировок,профилактикаперенапряжений. | Упражнения ОФПвосстановительнойнаправленности. | Восстановительная тренировка. |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| После макроцикла, соревнований. | Физическая и психологическаяподготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления. | Средства те же, что и после микроцикла, применяются втечение нескольких дней. | Восстеновительные тренировки ежедневно. |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно. | Обеспечение биоритмических,энергетических, восстановительных процессов. | Сбалансированное питание, витаминизации, щелочныеминеральные воды. | 4500-5500 ккал/день,режим сна, аутогеннаясаморегуляция. |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**
	1. **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения
не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.2 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

* 1. **КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряд и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Футбол» и включают нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спота).

* + 1. ***Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»***

**Таблица 11**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| - | - | 6,0 | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 100 | 90 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы технической подготовки |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | не более |
| - | - | 3,00 | 3,20 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | не более |
| - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | не более |
| - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | не менее |
| - | - | 5 | 4 |

* + 1. ***Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»***

**Таблица 12**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,70 | 9,00 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,40 | 5,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 140 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее |
| 30 | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,60 | 2,80 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 7,80 | 8,00 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с | не более |
| 10,00 | 10,30 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее |
| 8 | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |  |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |  |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд" |  |

* + 1. ***Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»***

**Таблица 13**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 1,95 | 2,10 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,40 | 7,80 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,80 | 5,00 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 215 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 35 | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,25 | 2,40 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 7,10 | 7,30 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с | не более |
| 8,50 | 8,70 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее |
| 15 | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд "второй спортивный разряд" |

1. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (ФУТБОЛ)**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки.

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Оценка уровня подготовленности обучающегося применяется на протяжении всего периода обучения футболиста, от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Регулярным контролем уровня подготовленности обучающегося решаются следующие задачи:

* оценивается успешность освоения обучающимся того или иного блока Программы;
* выявляются сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности обучающегося;
* происходит выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной специальной подготовленности (в возрасте 13-14 лет);
* определяется содержание индивидуальных учебно-тренировочных занятий для обучающегося с целью устранения выявленных недостатков.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на принципе построения учебно-тренировочных циклов в виде блоков (модулей) и представлен в табличной форме.

Таблица 15. Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП;

Таблица 16. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла подготовки и сопутствующие направления подготовки на этапе НП;

Таблица 17. Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе НП;

Таблица 18. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 19. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 20. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 21. Приоритеты в обучении и особенности организации учебно- тренировочного процесса на УТЭ;

Таблица 22. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на УТЭ;

Таблица 23. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 24. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 25. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 26. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 4-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 27. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 5-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 28. Приоритеты в обучении и особенности организации учебно- тренировочного процесса на этапах ССМ и ВСМ;

Таблица 29. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ;

Таблица 30. Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапов ССМ и ВСМ, план круглогодичной спортивной подготовки;

**4.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводится в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов:

- отечественная система физического воспитания;

- патриотическое воспитание обучающихся;

- воспитание морально-волевых качеств;

- методика обучения и учебно-тренировочного занятия;

- техника и тактика избранного вида спорта;

- гигиена занятий физическими упражнениями;

- врачебный контроль и самоконтроль на учебно-тренировочных занятиях;

- режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса - планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

**Учебно-тематический план (примерный)**

**Таблица 14**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Темы по теоретической подготовке** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **НП** | История возникновения вида спорта и его развитие | октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ноябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | декабрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | январь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | февраль | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | март | Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и его использования в игровых условиях |
|  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | октябрь-май | Изучение правил спортивных соревнований |
|  | Режим дня и питание обучающихся | апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | май | Ознакомление с инвентарем и оборудованием футболистов площадки. Правила их применения |
| **УТЭ** | Требования техники безопасности научебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях | сентябрь – май | Обучение правилам поведения научебно-тренировочном занятии, на спортивных соревнованиях. |
|  | История возникновения олимпийского движения | октябрь-ноябрь | Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место футбола в современности. |
|  | Режим дня и питание обучающихся | сентябрь-ноябрь | Правильное питание. Основной рацион питания футболистов разного возраста |
|  | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Основы организации движений. Нагрузка в футболе |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | сентябрь-май | Устанавливается тренером- преподавателем самостоятельно |
|  | Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта | сентябрь-май | Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации |
|  | Психологическая подготовка | сентябрь-май | Стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация |
|  | Травматизм в футболе | сентябрь-май | Классификация и перечень основных травм футболистов. Средства и методы их предотвращения |
|  | История развития спортивной школы и ее выпускники | март | Историческая справка возникновения и развития спортивной школы |
| **ССМ** | Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося | январь-сентябрь | Средства восстановления футболистов, основы их применения |
| Правила поведения и пребывания на спортивных соревнованиях за пределами России | в течении сезона | Ознакомление с правилами поведения футболистов на спортивных соревнованиях за пределами России |
| Единая спортивная квалификация | февраль | Требования к получению спортивного разряда, звания |
| Психологическая готовность обучающегося к соревновательной борьбе | сентябрь-май | Оптимизация предстартовых состояний. Средства, используемыедля настроя игрока на игру |
| Основы спортивного питания | сентябрь-декабрь | Сбалансированное питание обучающегося: понятие, составляющие |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | март-апрель | Ознакомление с основными законодательными актами, документами |
| Травматизм в футболе | сентябрь-май | Профилактика травматизма: способы и средства |
| Изменения и нововведения в правила спортивных соревнований | сентябрь-май | Ознакомление с изменениями в правилах спортивных соревнований |

**4.2 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**4.2.1 *Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)***

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

*Упражнения с предметами*

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 отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

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

*Акробатические упражнения*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты*

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.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

*Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрошенным правилам).

*Плавание*

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

***4.2.2 Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)***

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

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. Подскоки 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, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

*Упражнения для развития быстроты*

Повторные забеги на короткие отрезки (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 бега 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.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м 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 60 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 и 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 по 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, повешенным 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 др.

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

*Упражнения для развития специальной выносливости*

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., 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 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

*Упражнения для формирования у юных 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. Ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге).

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 во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

**4.2.3 *Программный материал для групп начальной подготовки***

**Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП**

**Таблица 15**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Техническая подготовка** | **Тактическая подготовка** | **Физическая подготовка** | **Психологическая подготовка** |
| **7 лет** | Освоение основ техникипередвижения:- бег;- прыжки;- остановки;- повороты.Освоение различных способовведения мяча:- внешней частью подъема;- средней частью подъема;- внутренней частью подъема;- внутренней стороной стопы.Освоение простейшихупражнений на контроль мяча(футбольную координацию). |  | Развитие общей испециальной ловкости.Развитие координации.Развитие быстроты(стартовой скорости). | Мотивация к занятиямфутболом.Получение удовольствия отзанятий.Переключение внимания.Распределение внимания. |
| **7-8 лет** | Обучение технике передвижения:- бег;- прыжки;- остановки;- повороты.Обучение способам ведениямяча:- внешней частью подъема;- средней частью подъема;- внутренней частью подъема;- внутренней стороной стопы.Обучение разворотам:-подошвой;- внешней стороной стопы; - внутренней стороной стопы;Обучение ударам:-внутренней стороной стопы;- средней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации). | Обучение индивидуальнымдействиям в атаке повыбору позиции. | Развитие общей испециальной ловкости.Развитие координации.Развитие быстроты(стартовой скорости). | Мотивация к занятиямфутболом.Развитие способностираспознавать простыеигровые ситуации.Переключение внимания.Распределение внимания.ё |
| **8-9 лет** | Обучение способам ведениямяча:- внешней частью подъема;- средней частью подъема;- внутренней частью подъема;- внутренней стороной стопы.Обучение финтам:- лицом к сопернику;- боком к сопернику;- спиной к сопернику.Обучение способам отбора мяча:- ударом ногой;- остановкой ногой;- толчком плеча в плечосоперника.Обучение ударам:-внутренней стороной стопы;- внутренней частью подъема;- средней частью подъема;- внешней частью подъема.Обучение контролю мяча(футбольной координации). | Обучение индивидуальнымдействиям в атаке -выборупозиции;Обучение индивидуальнымдействиям в обороне -сокращению пространства. | Развитие общей испециальной ловкости.Развитие координации.Развитие быстроты(стартовой скорости).Развитие специальнойвыносливости.развитие общей гибкости | Мотивация наиндивидуальные действия вигре.Соперничество.Воспитание психологиипобедителя.Быстрота оперативногомышления.Объем внимания.Переключение внимания.Распределение внимания.Распознавание игровыхситуаций. |
| **9 лет** | Обучение передачам мяча:- внутренней стороной стопы;- внутренней частью подъема;- средней частью подъема;- внешней частью подъема.Обучение остановкам (приему)мяча:-ногой, туловищем.Обучение ведению мяча:- внешней частью подъема;- средней частью подъема;- внутренней частью подъема;- внутренней стороной стопы. Обучение финтам:- лицом к сопернику;- боком к сопернику;- спиной к сопернику.Обучение отбору мяча:- ударом ногой;- остановкой ногой;- толчком плечо в плечо соперника.Обучение ударам:- внутренней стороной стопы;- внутренней частью подъема;- средней частью подъема;- внешней частью подъема;- средней частью лба;- боковой частью лба.Обучение контролю мяча (футбольной координации). | Обучение индивидуальнымдействиям в атаке – выбору позиции.Обучение групповымвзаимодействиям в атаке в парах -открыванию;Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне:- опеке;- прессингу;- страховке. | Развитие общей испециальной ловкости.Развитие координации.Развитие быстроты(стартовой скорости).Развитие специальнойвыносливости. Развитие специальной гибкости. | Мотивация к обучению.Соперничество за лидерство,проявление инициативы.Быстрота оперативногомышления.Объем внимания.Переключение внимания. Распределение внимания. Предвосхищение «чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации. |

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки**

**в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе НП**

**Таблица 16**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | **Тактическая подготовка** | **Физическая подготовка** | **Психологическая подготовка** |
| **Ключевые навыки** | **Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков** |
| **7 лет** |
| Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.Бег лицом вперед, спиной вперед, скрестным шагом, приставными шагами.Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами.Остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги.Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге. |  | Общая ловкость.Стартовая скорость. | Простые программы движений без мяча и с мячом. |
| **7-8 лет** |
| Применение различных способов передвижения в игровых условиях.Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника.Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы. | Тактика атаки:* выбор позиции;
* преодоление сопротивления соперника
 | Равновесие и баланс (специальная ловкость). Стартовая скорость. | Способность распознавать простые игровые ситуации. |
| **8-9 лет** |
| Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1х1.Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Отбор мяча ударом и остановкой ногой. | Тактика атаки:- обыгрыш в ситуации 1х1;-удар по воротам после ситуации 1х1.Тактика обороны:- сокращение пространства;- защита ворот. | Быстрота преодоления коротких дистанций в беге. Специальная ловкость. Специальная выносливость. Общая гибкость. | Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации.Проявление инициативы. |
| **9 лет** |
| Передача мяча:* внутренней стороной стопы;
* внутренней частью подъема;
* средней частью подъема;
* внешней частью подъема. Остановка (прием) мяча:
* ногой;
* туловищем. Ведение (дриблинг):
* на скорости;
* в «шаге»;
* с изменением направления. Финты:
* лицом к сопернику;
* боком к сопернику;
* спиной к сопернику. Удар:
* внутренней стороной стопы;
* внутренней частью подъема;
* средней частью подъема;
* внешней частью подъема. Отбор мяча:
* в выпаде;
* в подкате;
* толчком плечо в плечо соперника.

Удар головой средней частью лба, боковой частью лба. | Тактика атаки -обыгрыш в ситуации 2х1, 2х2;* удар по воротам после ситуации 2х1, 2х2;
* создание и использование пространства. Тактика обороны:
* прессинг;
* опека;
* страховка партнера;

выбор позиции на поле при обороне | Стартовая скорость. Специальная гибкость. Специальная ловкость. Специальная выносливость. | Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – предвосхищение«чтение» игровых ситуаций. Соперничество за лидерство. |

**Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе НП**

**Таблица 17**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующие рекомендации** |
| **7 лет** | Проводить учебно-тренировочные упражнения в форме игр или спортивных соревнований.Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи.Каждое учебно-тренировочное занятие начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере-преподавателе.Показывать обучающим каждое упражнение, давать только короткие простые команды.Не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с обучающимися на понятном и доступном им языке.Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве.Выделить по мячу каждому обучающемуся при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча. Не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий.Главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий. |
| **7-8 лет** | Не повторять и не копировать учебно-тренировочные упражнения из взрослого футбола.Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом направленность на решении основной задачи.Развивать у обучающихся интерес к занятиям и желание играть в футбол. Делать минимум объяснений, использовать показ каждого упражнения.Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия.Учитывать уровень физической и технической подготовленности игроков при планировании и проведении упражнений и игр.Основное направление обучения –индивидуальные действия в атаке.Главные принципы общения с обучающимися: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий. |
| **8-9 лет** | Основной акцент сделать на применение упражнений с большим количеством единоборств 1х1.Главная задача тренера-преподавателя на этом этапе – научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1х1. Применять игровые упражнения с большим количеством повтором изучаемых технических элементов.Мотивировать игроков на протяжении всего учебно-тренировочного занятия.Максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры. Основное внимание в упражнениях и играх уделить индивидуальным действиям в атаке и обороне.Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий. |
| **9 лет** | Использовать игровые упражнения как основу для обучения техническим приемам. Применять принцип постепенного усложнения для упражнений и игр.Использовать для мотивации игроков разнообразные соревновательные формы и поощрение.Подбирать упражнения в соответствии с уровнем физической, технической и тактической подготовленности обучающихся. Обучать индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям в атаке и в обороне.Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Использовать форму игры 4х4 как базовую для обучения командной игре с тремя линиями. |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки.**

**Таблица 18**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Блока** | **Название Блока** | **Главная задача** | **Дополнительные задачи** | **Примерный набор упражнений** |
| **Техническая** | **Тактическая** | **Физическая** |
| **1** | Техника передвижения | Бег. Прыжки. Остановки. Повороты. |  | Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры\*:* «Зеркало»;
* «Минное поле»;
* «Паровозик»;
* «Домики».
 |
| **2** | Ведение мяча | Ведениемяча «в шаге». Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления. |  | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Догонялки»;
* «Минное поле» с ведением мяча;
* «Замри отомри»;
* «Охотники»;
* 1х1 «Пересечение линии».
 |
| **3** | Техника передвижения | Бег. Прыжки. Остановки. Повороты. |  | Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Зеркало»;
* «Минное поле»;
* «Паровозик»;
* «Домики».

Игры: 1Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии. |
| **4** | Ведение мяча | Ведениемяча «в шаге».Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления. |  | Общая и специальнаяловкость. Координация. Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Догонялки»;
* «Минное поле» с ведением мяча;
* «Замри отомри»;
* «Охотники»,

Игры: 1Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии. |
| **5** | Техника передвижения | Бег. Прыжки. Остановки. Повороты. |  | Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Зеркало»;
* «Минное поле»;
* «Паровозик»;
* «Домики».

Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии. |
| **6** | Ведение мяча | Ведениемяча «в шаге». Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления. |  | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Догонялки»;
* «Догонялки с ведением мяча»;
* «Минное поле» с ведением мяча;
* «Замри отомри»;
* «Охотники».

Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. |
| **7** | Техника передвижения | Бег. Прыжки. Остановки. Повороты. |  | Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Зеркало»;
* «Минное поле»;
* «Паровозик»;
* «Домики».

Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии. |
| **8** | Ведение мяча | Ведениемяча «в шаге». Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления. |  | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Догонялки»;
* «Догонялки с ведением мяча»;
* «Минное поле» с ведением мяча;
* «Замри отомри»;
* «Охотники».

Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. |
| **9** | Техника передвижения | Бег. Прыжки. Остановки. Повороты. |  | Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры:«Волки-зайцы»;«Змейка»;«Цепочка»;Круговая тренировка –упражнения на станциях.Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии. |
| **10** | Ведение и развороты | Ведение мяча «в шаге».Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления.Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы.Разворот внутренней стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:«Домики»;«Светофор»;«Кто последний?»;Игра «Догонялки» вокруг конусов.Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. |
| **11** | Удар | Удар средней частью подъема.Удар внутреннейстороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.Координация Стартовая скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:«Вышибалы»;1х1 -«Снайпер»1х1 -«Перестрелка»;Старты с ударом по воротам. Игра 1х1, 2Х2 в 2 малых ворот. |
| **12** | Ведение и развороты | Ведение мяча «в шаге».Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления.Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы.Разворот внутренней стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Домики»;
* «Светофор»;
* «Кто последний?»;
* Игра «Догонялки» вокруг конусов.

Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот. |

Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 6 - 9 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет - ресурсов к данной Программе).

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки**

**Таблица 19**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Блока** | **Название Блока** | **Главная задача** | **Дополнительные задачи** | **Примерный набор упражнений** |
| **Техническая** | **Тактическая** | **Физическая** |
| **1** | Ведение и развороты | Ведение мяча «в шаге».Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления.Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы.Разворот внутренней стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры\*:* «Домики»;
* «Светофор»;
* «Кто последний?»;
* Игра «Догонялки» вокруг конусов.

\*Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот. |
| **2** | Удар | Удар средней частью подъема.Удар внутренней стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.Координация Стартовая скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Вышибалы»;
* 1х1 - «Снайпер»
* 1х1 - «Перестрелка»;
* Старты с ударом по воротам.

Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот. |
| **3** | Техника передвижения | Бег. Прыжки. Остановки. Повороты. |  | Общая ловкость. Координация.Стартовая Скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры:* «Волки-зайцы»;
* «Змейка»;

- «Цепочка»;Круговая тренировка –упражнения на станциях.Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии. |
| **4** | Удар | Удар средней частью подъема.Удар внутренней стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.Координация Стартовая скорость. | ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).Подвижные игры:* «Вышибалы»;
* 1х1 -«Снайпер»
* 1х1 -«Перестрелка»;
* Старты с ударом по воротам.

Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот. |
| **5** | Ведение и финты | Ведение мяча «в шаге».Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления.Финты лицом к сопернику.Финты боком к сопернику.Финты спиной к сопернику. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | ОРУ (с предметами, без предметов).Игра1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра1х1 в 2 малых воротИгра1х1 с разными заданиями |
| **6** | Отбор мяча | Отбор мяча ударом ногой.Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо. | Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игра1х1 -«Взятие линии». Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями.Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему.Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего. |
| **7** | Удар | Удар средней частью подъемаУдар внутренней частью подъемаУдар внешней частью подъемаУдар внутренней стороной стопы | Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость. | Игра1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты1х1 с ударом по воротам.Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря. |
| **8** | Ведение и финты | Ведение мяча «в шаге».Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления.Финты лицом к сопернику.Финты боком к сопернику.Финты спиной к сопернику. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | ОРУ (с предметами, без предметов).Игра1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра1х1 в 2 малых воротИгра1х1 с разными заданиями |
| **9** | Отбор мяча | Отбор мяча ударом ногой.Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо. | Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игра1х1 - «Взятие линии». Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями.Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему.Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего. |
| **10** | Удар | Удар средней частью подъемаУдар внутренней частью подъемаУдар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы | Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость. | Игра1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты1х1 с ударом по воротам.Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря. |
| **11** | Ведение и финты | Ведение мяча «в шаге».Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления.Финты лицом к сопернику.Финты боком к сопернику.Финты спиной к сопернику. | Индивидуальные действия в атаке. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | ОРУ (с предметами, без предметов).Игра1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» - спиной к соперникуИгра1х1 в 2 малых ворот Игра1х1 с разными заданиями |
| **12** | Отбор мяча | Отбор мяча ударом ногой.Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо. | Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игра1х1 - «Взятие линии». Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями.Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему.Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего. |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки**

**Таблица 20**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Блока** | **Название Блока** | **Главная задача** | **Дополнительные задачи** | **Примерный набор упражнений** |
| **Техническая** | **Тактическая** | **Физическая** |
| **1** | Передача мяча | Передача мяча:внутренней стороной стопы;средней частью подъема;внутренней частью подъема;внешней стороной стопы. | Групповые взаимодействия в атаке в парах.Открывание. Создание и использование пространства. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игра1х1 – передачи на точность.\*Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями.Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. |
| **2** | Остановка (прием) мяча | Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем.Остановка мяча бедром. | Групповые взаимодействия в атаке в парах.Открывание. Создание и использование пространства. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игра 1х1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2х1.Игровое упражнение 4х2 (2х2х2). Игра 1х1 – «теннисбол».Игра 2х2 – «теннисбол». |
| **3** | Ведение и финты | Ведение мяча «в шаге».Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления.Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику.Финты спиной к сопернику. | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость | Игра1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику.Игра1х1 - «Взятие линии» -боком к соперникуИгра1х1 - «Взятие линии» -спиной к соперникуИгровое упражнение 2х1 с разными заданиямиИгровое упражнение 2х2 – «Взятие линии» |
| **4** | Отбор мяча | Отбор мяча ударом ногой.Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо. | Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах.Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игровое упражнение2х1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь х 2. |
| **5** | Удар | Удар средней частью подъема.Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.Удар внутренней стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.Открывание. Выбор позиции. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость. | Игра 1х1 в 2 малых ворот.Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами.Игра 2 х вратарь.Игровое упражнение 2х1+вратарь. |
| **6** | Игра головой | Удар головой. Остановка мяча головой | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.Создание и использование пространства. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость. | Игра1х1 – попасть в конус. Игра1х1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего.Игровое упражнение 2х1 – удары головой. Игра1х1 – «теннисбол».Игра 2х2 – «теннисбол». |
| **7** | Передача мяча | Передача мяча:внутренней стороной стопы;средней частью подъема;внутренней частью подъема; - внешней стороной стопы. | Групповые взаимодействия в атаке в парах.Открывание. Создание и использование пространства. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игра1х1 – передачи на точность.\*Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями.Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. |
| **8** | Остановка (прием) мяча | Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем.Остановка мяча бедром. | Групповые взаимодействия в атаке в парах.Открывание. Создание и использование пространства. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игра 1х1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2х1.Игровое упражнение 4х2 (2х2х2). Игра 1х1 – «теннисбол».Игра 2х2 – «теннисбол». |
| **9** | Ведение и финты | Ведение мяча «в шаге».Ведение мяча на скорости.Ведение мяча с изменением направления.Финты лицом к сопернику.Финты боком к сопернику.Финты спиной к сопернику. | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость | Игра1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику.Игра1х1 - «Взятие линии» - боком к соперникуИгра1х1 - «Взятие линии» - спиной к соперникуИгровоеупражнение 2х1 с разными заданиямиИгровоеупражнение 2х2 – «Взятие линии» |
| **10** | Отбор мяча | Отбор мяча ударом ногой.Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо. | Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах.Противодействие ведению, финтам, ударам. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игровое упражнение2х1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь х 2. |
| **11** | Удар | Удар средней частью подъема.Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.Удар внутренней стороной стопы. | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость. | Игра 1х1 в 2 малых ворот.Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами.Игра 2 х вратарь.Игровое упражнение 2х1+вратарь |
| **12** | Игра головой | Удар головой. Остановка мяча головой | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.Создание и использование пространства. | Общая и специальная ловкость.Координация. Стартовая скорость. | Игра1х1 – попасть в конус. Игра1х1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего.Игровое упражнение 2х1 – удары головой. Игра1х1 – «теннисбол».Игра 2х2 – «теннисбол». |

***4.2.4 Программный материал для учебно-тренировочных групп***

**Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТЭ**

**Таблица 21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Приоритеты в обучении и развитии** | **Организация тренировочного процесса** |
| **10 лет** | Освоение сложных технических приемов (связки, финты).Тактика:a. Распределение игроков по полю.б. Ориентирование на поле. | Максимальное число упражнений выполняется с мячом. Игры в малых составах.Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне.Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока.Учить выигрывать/учить проигрывать. |
| **11 лет** | Освоение сложных технических приемов (связки, финты).Тактика:a. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне.б. Принципы групповой и индивидуальной тактики:* игра в линиях и задачи каждой линии;
* организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом));
* удержание мяча в ограниченном пространстве;
* правила игры.

в. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). | Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях.Игры в малых составах на маленьких площадках. Поощрение собственной инициативы игрока.Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств. |
| **12 лет** | Формирование двигательных навыков. Точность действий.Скорость обработки информации. Тактика:а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях. в. Ознакомление с игрой по амплуа. | Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школыфутбола» в различных игровых ситуациях. Поощрение собственной инициативы игрока. Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств. |
| **13 лет** | Совершенствование технических навыков и развитие координации.Тактика:a. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).б. Быстрота реакции на игровую ситуацию. в. Поиск игрового амплуа.г. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне.д. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3.Применение игровых взаимодействий в официальных играх. | Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника.Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду.Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию, т.е. через такую ситуацию, где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры). |
| **14 лет** | Совершенствование технических навыков и развитие координации.Тактика:a. Определение игрового амплуа. б. Умение играть по схеме 1-4-3-3.в. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2.г. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне. | Поддержание удовольствия от игры.Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру |

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки**

**в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на УТЭ**

**Таблица 22**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | **Тактическая подготовка** | **Физическая подготовка** | **Психологическая подготовка** |
| **Ключевые навыки** | **Сопутствующие направления подготовки,****развивающиеся при освоении ключевых навыков** |
| **10 лет** |
| Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты.Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы.Финты (обводка).Прием и обработка мяча (остановка мяча):* подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы;
* мяча, падающего сверху.

Передачи мяча в заданном периметре. Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема.Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Преимущественная работа двумя ногами. | **Тактика атакующих действий.**Индивидуальная тактика:* 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства;
* 1×1 - укрывание мяча корпусом. Групповые взаимодействия:
* в двойках, тройках - создание и использование игрового пространства;
* передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления;
* передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам.

Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты. Малые игры.**Тактика оборонительных действия.**Индивидуальная тактика:* 1×1 - отбор и первый пас;
* персональная опека (закрывание) игрока;
* страховка игрока диагональная, уступом;
* отбор мяча.

Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве. Малые игры. | Общая выносливость. Координация и ловкость.Дистанционная скорость.Стартовая скорость. Гибкость. | Быстрота оперативного мышления.Переключение внимания.Распределение внимания.Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). |
| **11 лет** |
| Прием и обработка мяча (остановка мяча):- грудью, бедром;- в прыжке.Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой. Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении.Финты, уход. Отбор в выпаде. Удары головой:- по мячу, летящему навстречу;- по мячу, летящему сбоку.Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах. | **Тактика атакующих действий**.Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля.Индивидуальная тактика игры с мячом:* обводка 1×1 с ударом;
* финты;
* удары по воротам ногой, удары головой. Групповые взаимодействия:
* взаимодействие двух игроков;
* взаимодействия трех игроков;
* применение групповых взаимодействий в игре.

**Тактика оборонительных действий.**Индивидуальная тактика против игрока без мяча:* закрывание игрока;
* игра на опережение (перехват)+первый пас. Индивидуальная тактика против игрока с мячом:
* правильное определение способа атаки игрока с мячом;
* умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика:
* подсказ;
* страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча.

Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе. | Координация и ловкость.Силовая выносливость. Общая выносливость. Дистанционная скорость.Стартовая скорость. Сила удара по мячу. | Быстрота оперативного мышления.Переключение внимания.Распределение внимания.Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). |
| **12 лет** |
| Прием и обработка мяча (остановка мяча):* грудью, бедром;
* в прыжке.

Удары по мячу с лета, полулета, через себя.Удары головой. Финты.Отбор мяча.Техника передач в заданных периметрах (квадраты).Техника ведущей и неведущей ноги. | Групповая тактика:взаимодействия в малых группах (двойки, тройки). Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры.Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты.**Тактика оборонительных действий.**Индивидуальная тактика против игрока без мяча:* закрывание;
* перехват и игра на опережение. Действия против игрока с мячом:
* правильное определение способа атаки игрока с мячом;
* умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика:
* подсказ;
* страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча.

Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость.Специальная выносливость. Дистанционная скорость. | Быстрота оперативного мышления.Объем внимания. Устойчивость внимания. |
| **13 лет** |
| Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы).Техника ведущей и неведущей ноги. | **Тактика атакующих действий.**Создание голевых ситуаций. Завершение атак.Взаимодействие в линиях при развитии атаки. Начало атаки от вратаря.Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача).**Тактика оборонительных действий.**Выбор оборонительной позиции. Единоборства вверху.Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны.Переход от атаки к обороне - прессинг в зоне потери мяча.Прессинг соперника при начале атаки от вратаря. Стандарты в обороне.Подсказ. Страховка. | Дистанционная скорость.Умение менять ритм движений.Общая выносливость. Стартовая выносливость. Специальная выносливость. | Точность оперативного мышления.Объем внимания. Устойчивость внимания. |
| **14 лет** |
| Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы).Техника ведущей и неведущей ноги. | **Тактика атакующих действий.**Завершение атак. Взаимодействия в линиях.Обостряющие (завершающие) передачи с флангов. Переход от обороны к атаке - первая передача вперед или на сохранение мяча.Умение играть по схеме 1-4-3-3. Понимание принципов игры 1-4-4-2.Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря).**Тактика оборонительных действий.**Единоборства вверху.Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны.Переход от атаки к обороне – переключение. Стандарты в обороне.Групповой отбор мяча, использование «ловушки». Прессинг в зоне потери мяча. | Стартовая скорость (скоростно-силовые качества).Общая выносливость. Скоростная выносливость. Координация. Абсолютная сила. Гибкость. | Точность оперативного мышления.Объем внимания. |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки**

**Таблица 23**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Блока** | **Название Блока** | **Главная задача** | **Дополнительные задачи** | **Примерный набор упражнений** |
| **Техническая** | **Тактическая** | **Физическая** |
| **1** | Ведение и финты | Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1. | Индивидуальные действия ватаке в единоборствах 1×1. | Координация и ловкостьДистанционная скорость | Изолированные упражнения с обводкой стоек.\*Игра 1×1 «взятие линии».\*Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии».Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах.Игра 6×6 «взятие линии». |
| **2** | Отбор мяча | Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой.Отбор мяча толчком плеча. | Индивидуальные действия в обороне.Противодействие передачам, ударам, ведению. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. | Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2.Игра 1×1 в двое малых ворот.Игровое упражнение 2×2 в четверо малых воротИгровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря. |
| **3** | Перемещения без мяча | Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча. | Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства,опека, страховка. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот.Свободная игра 6×6 + 2 вратаря. |
| **4** | Передача мяча. | Передача мяча. Остановка мяча. | Групповые взаимодействия в атаке.Создание и использование пространства. Закрывание и страховка | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами.Квадраты 3×2.Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»).Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот.Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами. |
| **5** | Остановка мяча | Остановка мяча. Передача мяча. | Групповые взаимодействия в атаке.Создание и использование пространства. Закрывание истраховка. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Передачи мяча в парахИгровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4(4×4×4).Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых воротИгра 6×6+2 вратаря с тремя зонами |
| **6** | Удар | Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас). | Индивидуальные действия ватаке. Индивидуальные действия в обороне. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот.Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот.Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей.Свободная игра 6×6+2 вратаря. |
| **7** | Игра головой | Удар головой. Остановка мяча головой.Передача мяча головой. | Индивидуальные действия ватаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость | Комплексы упражнений с подвешенным мячом.Комплексы упражнений в малых группах. ТеннисболИгра 4х4/ 6х6 с фланговыми зонами. |
| **8** | Связка: ведение + финт + удар | Ведение и финты.Удар ногой. Отбор мяча. | Индивидуальные действия ватаке. Индивидуальныедействия в обороне. | Координация и ловкость.Стартовая скорость.Общая выносливость. | Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот.Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 6×6+2 вратаря. |
| **9** | Ведение и финты | Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1. | Индивидуальные действия ватаке в единоборствах 1×1. | Координация и ловкостьДистанционная скорость | Изолированные упражнения с обводкой стоек.\*Игра 1×1 «взятие линии».\*Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах.Игра 6×6 «взятие линии». |
| **10** | Отбор мяча | Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой.Отбор мяча толчком плеча. | Индивидуальные действия в обороне.Противодействие передачам, ударам, ведению. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. | Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2.Игра 1×1 в двое малых ворот.Игровое упражнение 2×2 в четверо малых воротИгровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря. |
| **11** | Перемещения без мяча | Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча. | Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот.Свободная игра 6×6 + 2 вратаря. |
| **12** | Передача мяча. | Передача мяча. Остановка мяча. | Групповые взаимодействия в атаке.Создание и использование пространства. Закрывание и страховка | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами.Квадраты 3×2.Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»).Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот.Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами. |

Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 10 - 14 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки**

**Таблица 24**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Блока** | **Название Блока** | **Главная задача** | **Дополнительные задачи** | **Примерный набор упражнений** |
| **Техническая** | **Тактическая** | **Физическая** |
| **1** | Остановка мяча | Остановка мяча. Передача мяча. | Групповые взаимодействия в атаке.Создание и использование пространства. Закрывание и страховка. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Передачи мяча в парахИгровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4(4×4×4).Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых воротИгра 7×7+2 вратаря с тремя зонами |
| **2** | Удар | Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас). | Индивидуальные действия ватаке. Индивидуальные действия в обороне. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот.Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот.Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей.Свободная игра 7×7+2 вратаря. |
| **3** | Игра головой | Удар головой. Остановка мяча головой.Передача мяча головой. | Индивидуальные действия ватаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия ватаке. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость | Комплексы упражнений с подвешенным мячом.Комплексы упражнений в малых группах. ТеннисболИгра 4х4/ 6х6/ 7×7 с фланговыми зонами. |
| **4** | Связка: ведение + финт + удар | Ведение и финты.Удар ногой. Отбор мяча. | Индивидуальные действия ватаке. Индивидуальные действия в обороне. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот.Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря. |
| **5** | Ведение и финты | Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1. | Индивидуальные действия ватаке в единоборствах 1×1. | Координация и ловкостьДистанционная скорость | Изолированные упражнения с обводкой стоек. Игра 1×1 «взятие линии».Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии».Игровое упражнение 7×7 «взятие линии» в трех зонах.Игра 7×7 «взятие линии». |
| **6** | Отбор мяча | Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой.Отбор мяча толчком плеча. | Индивидуальные действия в обороне.Противодействие передачам, ударам, ведению. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. | Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2.Игра 1×1 в двое малых ворот.Игровое упражнение 2×2 в четверо малых воротИгровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 7×7+2 вратаря. |
| **7** | Перемещения без мяча | Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча. | Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства,опека, страховка. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот.Свободная игра 7×7 + 2 вратаря. |
| **8** | Передача мяча. | Передача мяча. Остановка мяча. | Групповые взаимодействия в атаке.Создание и использование пространства. Закрывание истраховка | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами.Квадраты 3×2.Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»).Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот.Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами. |
| **9** | Остановка мяча | Остановка мяча. Передача мяча. | Групповые взаимодействия в атаке.Создание и использование пространства. Закрывание и страховка. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Передачи мяча в парахИгровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4(4×4×4).Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых воротИгра 7×7+2 вратаря с тремя зонами |
| **10** | Удар | Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас). | Индивидуальные действия ватаке. Индивидуальные действия в обороне. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот.Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот.Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей.Свободная игра 7×7+2 вратаря. |
| **11** | Игра головой | Удар головой. Остановка мяча головой.Передача мяча головой. | Индивидуальные действия ватаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость | Комплексы упражнений с подвешенным мячом.Комплексы упражнений в малых группах. ТеннисболИгра 4х4/ 6х6/ 7×7 с фланговыми зонами. |
| **12** | Связка: ведение + финт + удар | Ведение и финты.Удар ногой. Отбор мяча. | Индивидуальные действия ватаке. Индивидуальные действия в обороне. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот.Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря. |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки**

**Таблица 25**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Блока** | **Название Блока** | **Главная задача** | **Дополнительные задачи** | **Примерный набор упражнений** |
| **Техническая** | **Тактическая** | **Физическая** |
| **1** | Связка: Ведение + финты + отбор + передача | Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне. | Ведение и финты. Отбор мяча.Передача мяча. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игра 1×1/ 2×2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.Игровое упражнение 4×4 в двое малых воротСвободная игра 8×8+2 вратаря. |
| **2** | Остановка мяча, летящего на разной высоте | Групповые взаимодействия в атаке.Создание и использование пространства. | Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой. | Координация и ловкость.Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 -«теннисбол».Два квадрата 4×1. Квадрат 6×3 в трех зонах.Игровое упражнение 8×8+2 вратаря в трех зонах. |
| **3** | Удары по мячу, летящему на разной высоте | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке.Создание и использованиепространства. | Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. | Координация и ловкость.Общая выносливость. | Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 -«теннисбол».Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами.Игра 4Х4/ 6х6/ 8×8+2 вратаря с фланговыми зонами. |
| **4** | Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке.Открывание.Создание численного преимущества на отдельныхучастках поля. | Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Быстрота реакции на игровую ситуацию. | Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2.Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот.Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами. |
| **5** | Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне | Индивидуальные действия в обороне.Групповые взаимодействия в обороне.Противодействие передачам, ударам, ведению.Закрывание, перехват. | Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Быстрота реакции на игровую ситуацию. | Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3.Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами |
| **6** | Взаимодействие в малых группах (пары) | Комбинации в парах в атаке:«забегание», «игра в стенку»,«скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах. | Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.Отбор мяча | Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игровое упражнение 2×1.Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот.Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам. |
| **7** | Взаимодействие в малых группах (тройки) | Комбинации в«тройках» в атаке:«смена мест»;«пропуск мяча»;«пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в«тройках». | Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.Отбор мяча. | Стартовая скорость. Общая выносливость | Игровое упражнение 3 × 2.Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро Ворот.Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами. |
| **8** | Начало атаки от вратаря | Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства. | Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.Отбор мяча. | Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. |
| **9** | Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке.Открывание. Создание численного преимущества на отдельныхучастках поля. | Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Быстрота реакции на игровую ситуацию. | Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2.Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот.Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами. |
| **10** | Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне | Индивидуальные действия в обороне.Групповые взаимодействия в обороне.Противодействие передачам, ударам, ведению.Закрывание, перехват. | Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Быстрота реакции на игровую ситуацию. | Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3.Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами |
| **11** | Взаимодействие в малых группах (пары) | Комбинации в парах в атаке:«забегание», «игра в стенку»,«скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах. | Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.Отбор мяча | Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игровое упражнение 2×1.Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот.Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам. |
| **12** | Взаимодействие в малых группах (тройки) | Комбинации в«тройках» в атаке:* «смена мест»;
* «пропуск мяча»;
* «пас на третьего». Противодействие такующим комбинациям в «тройках».
 | Передача мяча. Остановка мяча.Удар ногой. Отбор мяча. | Стартовая скорость.Общая выносливость | Игровое упражнение 3 × 2.Игровое упражнение 3 × 2+вратарь.Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро Ворот.Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами. |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 4-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки**

**Таблица 26**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Блока** | **Название Блока** | **Главная задача** | **Дополнительные задачи** | **Примерный набор упражнений** |
| **Техническая** | **Тактическая** | **Физическая** |
| **1** | Создание голевых ситуаций | Групповые взаимодействияв атаке на половине полясоперника. | Ведение и финты. Удар ногой.Передача мяча. Остановка мяча. | Смена ритма движений.Стартовая скорость. Дистанционная скорость. | Игровое упражнение 4 × 2+вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **2** | Взаимодействия в линиях при атаке | Групповые взаимодействия в атаке. | Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча. | Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь.Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **3** | Начало атаки от вратаря | Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря.Создание и использование игрового пространства. | Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.Отбор мяча. | Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **4** | Прессинг соперника при начале атаки от вратаря | Групповые взаимодействияв обороне при начале атак отвратаря. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. | Смена ритма движений.Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. | Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь. |
| **5** | Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне | Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. | Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 4×2 (2×2×2).Игровое упражнение 6×3 (3×3×3).Игровое упражнение 8×4 (4×4×4).Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **6** | 1-4-3-3Атака | Командные взаимодействия в атаке. | Передача мяча. Остановка мяча.Ведение и финты. Удар ногой. | Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8.Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 ×10+2 вратаря. |
| **7** | Создание голевых ситуаций | Групповые взаимодействияв атаке на половине полясоперника. | Ведение и финты. Удар ногой.Передача мяча. Остановка мяча. | Смена ритма движений.Стартовая скорость. Дистанционная скорость. | \*Игровое упражнение 4 × 2+вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **8** | Взаимодействия в линиях при атаке | Групповые взаимодействия в атаке. | Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча. | Стартовая скорость. Общая выносливость. | Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь.Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **9** | Начало атаки от вратаря | Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря.Создание и использованиеигрового пространства. | Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.Отбор мяча. | Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **10** | Прессинг соперника при начале атаки от вратаря | Групповые взаимодействияв обороне при начале атак от вратаря | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. | Смена ритма движений.Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. | Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь. |
| **11** | Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне | Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.Групповые взаимодействия вобороне после потери мяча. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. | Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальнаявыносливость. | Игровое упражнение 4×2 (2×2×2).Игровое упражнение 6×3 (3×3×3).Игровое упражнение 8×4 (4×4×4).Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **12** | 1-4-3-3Атака | Командные взаимодействия в атаке. | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой. | Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 ×10+2 вратаря. |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 5-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки**

**Таблица 27**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Блока** | **Название Блока** | **Главная задача** | **Дополнительные задачи** | **Примерный набор упражнений** |
| **Техническая** | **Тактическая** | **Физическая** |
| **1** | Завершение атак по центру | Групповые взаимодействияв атаке на половине полясоперника. | Ведение и финты. Удар ногой.Передача мяча. Остановка мяча. | Смена ритма движений.Стартовая скорость. | Игровое упражнение 3 × 2 +вратарь.Игровое упражнение 5 × 3 +вратарь.Игровое упражнение 6 × 4 +вратарь.Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря. |
| **2** | Завершение атак после передач с флангов | Групповые взаимодействияв атаке на половине поля соперника. | Ведение и финты. Удар ногой.Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Скоростно-силовые качества. | Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами.Игровое упражнение 4×1 +вратарь. Игровое упражнение 5×2 +вратарь. Игровое упражнение 6×3 +вратарьИгра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами. |
| **3** | Взаимодействие в линиях при обороне | Групповые взаимодействия в обороне. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. | Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот.Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4(4×4×4).Игровые упражнения 4+вратарь × 5/ 6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8.Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **4** | Прессинг | Групповые взаимодействия в обороне. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. | Смена ритма движений.Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря.Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь. |
| **5** | Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке | Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. | Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 4×2 (2×2×2).Игровое упражнение 6×3 (3×3×3).Игровое упражнение 8×4 (4×4×4).Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2«ромб».Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **6** | 1-4-3-3Оборона | Командные взаимодействия в обороне. | Отбор мяча. Передача мяча.Остановка мяча. Удар ногой. | Стартовая скорость.Специальная выносливость. | Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8.Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **7** | Завершение атак по центру | Групповые взаимодействияв атаке на половине полясоперника. | Ведение и финты. Удар ногой.Передача мяча. Остановка мяча. | Смена ритма движений.Стартовая скорость. | Игровое упражнение 3 × 2 +вратарь.Игровое упражнение 5 × 3 +вратарь.Игровое упражнение 6 × 4 +вратарь.Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря. |
| **8** | Завершение атак после передач с флангов | Групповые взаимодействияв атаке на половине поля соперника. | Ведение и финты. Удар ногой.Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Скоростно- силовые качества. | Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами.Игровое упражнение 4×1 +вратарь. Игровое упражнение 5×2 +вратарь. Игровое упражнение 6×3 +вратарьИгра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами. |
| **9** | Взаимодействие в линиях при обороне | Групповые взаимодействия в обороне. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. | Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот.Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4(4×4×4).Игровые упражнения 4+вратарь × 5/ 6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8.Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **10** | Прессинг | Групповые взаимодействия в обороне. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. | Смена ритма движений.Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. | Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот.Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь. |
| **11** | Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке | Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.Групповые взаимодействия ватаке после отбора мяча. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. | Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальнаявыносливость. | Игровое упражнение 4×2 (2×2×2).Игровое упражнение 6×3 (3×3×3).Игровое упражнение 8×4 (4×4×4).Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2«ромб».Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |
| **12** | 1-4-3-3Оборона | Командные взаимодействия в обороне. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. | Стартовая скорость. Специальная выносливость. | Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря. |

***4.2.5 Программный материал для групп ССМ***

**Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе ССМ**

**Таблица 28**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Приоритеты в обучении и развитии** | **Организация тренировочного процесса** |
| **15лет** | Совершенствование технических навыков в игровых условиях.Развитие специальной координации. Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции.Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке. | Поддержание удовольствия от игры. Подбор игроков на определенные позиции.Основные тактические указания по игре на каждой позиции. Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6).Использование двухсторонних игр (от 4х4 до 9х9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.Учебно-тренировочное занятие групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6х4 до 8х8).Использование матча 11х11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи. |
| **16-17 лет** | Совершенствование технических навыков в игровых условиях.Развитие специальной координации. Совершенствование игры на определенной позиции. Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке. | Поддержание удовольствия от игры. Обучение игре в команде.Индивидуализация тренировочного процесса.Углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции.Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6) и игр в малых группах (от 4х4 до 8х8).Использование двухсторонних игр (от 8х8 до 11х11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.Учебно-тренировочное занятие групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8х8 до 11х11).Использование матча 11х11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи. |

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки**

**в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе ССМ**

**Таблица 29**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | **Тактическая подготовка** | **Физическая подготовка** | **Психологическая подготовка** |
| **Ключевые навыки** | **Сопутствующие направления подготовки,****развивающиеся при освоении ключевых навыков** |
| **15 лет** |
| Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач. | **Тактика атакующих действий**.Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):а) при розыгрыше стандартных положений;б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений;б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака;б) сохранение мяча – постепенное нападение.**Тактика оборонительных действий.**Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):а) при розыгрыше стандартных положений;б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны):а) при розыгрыше стандартных положений;б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча;б) переход в позиционную оборону. | Максимально эффективное использование силовых способностей.Стартовая скорость (скоростно-силовые качества).Специальная выносливость. Специальная ловкость. | Объем внимания. Распределение внимания.Точность оперативного мышления.Быстрота оперативного мышления. |
| **16-17 лет** |
| Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач. | **Тактика атакующих действий**.Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):а) при розыгрыше стандартных положений;б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки):а) при розыгрыше стандартных положений;б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака;б) сохранение мяча – постепенное нападение.**Тактика оборонительных действий.**Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):а) при розыгрыше стандартных положений;б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны):а) при розыгрыше стандартных положений;б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча;б) переход в позиционную оборону. | Максимально эффективное использование силовых способностей.Стартовая скорость (скоростно-силовые качества).Специальная выносливость. Специальная ловкость. | Объем внимания • Распределение внимания.Точность оперативного мышления.Быстрота оперативного мышления. |

**Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапа ССМ, план круглогодичной спортивной подготовки**

**Таблица 30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Блока** | **Название Блока** | **Главная задача** | **Дополнительные задачи** | **Примерный набор упражнений** |
| **Техническая** | **Тактическая** | **Физическая** |
| **15 лет** |
| **1** | Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1) | Групповые взаимодействия при:-атаке по центру;-атаке по флангу;- смене направления атак;-переходе из атаки воборону. | Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча.Перемещения без мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная Скорость.Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовыхспособностей. | Игровое упражнение 4 + вратарь х 3. Игровое упражнение 5 + вратарь х 4. Игровое упражнение 6 + вратарь х 4 с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 7 + вратарь х 5 с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 7 + вратарь х 6. Игровое упражнение 10 + вратарь х 10. Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **2** | Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2) | Групповые взаимодействия при:1. атаке по центру;

-атаке по флангу;1. смене направления атак;
2. переходе из атаки в оборону.
 | Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча.Перемещения без мяча.Удар. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовыхспособностей. | Игровое упражнение 6х3 (3х3х3). Игровое упражнение 5х4 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6х5 + 2 вратаря. Игровое упражнение 5 + вратарь х 5. Игровое упражнение 8 х 6 + 2 вратаря.Игровое упражнение 10 х 8 + 2 вратаря.Игровое упражнение 4х4 – взятие линии на фланге. Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами.Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **3** | Начало, развитие и завершение Атак в зоне атаки (зоне 3) | Групповые взаимодействия при:-атаке по центру; -атаке по флангу;-смене направления атак;-переходе из атаки в оборону. | Ведение мяча.Передача мяча. Остановка мяча.Перемещения без мяча.Удар. Игра головой. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей. | Игровое упражнение 3х2 + вратарь. Игровое упражнение 4х3 + вратарь. Игровое упражнение 4х2 + вратарь. Игровое упражнение 5х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 8х6 + вратарь с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 10х8 + вратарь. Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **4** | Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1) | Групповые взаимодействия при противодействии:-атаке по центру;-атаке по флангу;-смене направления Атак.Групповые взаимодействия припереходе из обороныв атаку. | Отбор мяча. Перемещения без мяча.Удар. Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча.Игра головой. | Стартовая скорость. Дистанционная Скорость.Специальная Выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей. | Игровое упражнение 1 + вратарь х 2. Игровое упражнение 2 + вратарь х 3. Игровое упражнение 4 + вратарь х 4. Игровое упражнение 5 + вратарь х 5. Игровое упражнение 6 + вратарь х 6 с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 8 + вратарь х 8 с 3 продольными зонами.Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **5** | Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2) | Групповые взаимодействия при противодействии:-атаке по центру;-атаке по флангу;-смене направления атак.Групповые взаимодействия припереходе из обороны в атаку. | Отбор мяча. Перемещения без мяча.Удар. Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей. | Игровое упражнение 4 + вратарь х 4 - игра в линию. Игровое упражнение 4 + вратарь х 4 – игра «ромбом». Игровое упражнение 6х6 + 2 вратаря.Игровое упражнение 5х5 + вратарь. Игровое упражнение 8х8 + вратарь. Игровое упражнение 4х4 в 4 малых ворот.Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **6** | Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3) | Групповые взаимодействия при противодействии:-атаке по центру;-атаке по флангу;-смене направления Атак.Групповые взаимодействия припереходе из обороныв атаку | Отбор мяча. Перемещения без мяча.Удар. Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей. | Игровое упражнение 3х3 + вратарь. Игровое упражнение 4х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь. Игровое упражнение 8х7 + вратарь.Игра 8х8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **16-17 лет** |
| **1** | Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1) | Групповыеи командные взаимодействия при:-атаке по центру;-атаке по флангу; смене направления атак;переходе из атаки в оборону  | Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча.Перемещения без мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная Скорость.Специальная выносливость. Абсолютная сила. | Игровое упражнение 5 + вратарь х 4. Игровое упражнение 6 + вратарь х 6. Игровое упражнение 6 + вратарь х 5. Игровое упражнение 7 + вратарь х 6. Игровое упражнение 6 + вратарь х 4 с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 8 + вратарь х 7 с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 10 + вратарь х 10. Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **2** | Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2) | Групповыеи командные взаимодействия при:-атаке по центру;-атаке по флангу; -смене направления атак;-переходе из атаки в оборону. | Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча. Перемещения без мяча.Удар. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. Абсолютная сила. | Игровое упражнение 8х4 (4х4х4). Игровое упражнение 6х6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 9х7 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10х9 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 + вратарь х 9 с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **3** | Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3) | Групповыеи командные взаимодействия при:-атаке по центру;-атаке по флангу;-смене направления атак;-переходе из атаки в оборону | Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча.Перемещения без мяча.Удар. Игра головой. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. Абсолютная сила. | Игровое упражнение 5х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь. Игровое упражнение 7х5 + вратарь. Игровое упражнение 8х6 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 8х6 + вратарь с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 10х9 + вратарь. Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **4** | Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1) | Групповыеи командные взаимодействия при противодействии:-атаке по центру;-атаке по флангу;-смене направления атак. | Отбор мяча. Перемещения без мяча.Удар. Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча.Игра головой. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. Абсолютная сила. | Игровое упражнение 6 + вратарь х 5. Игровое упражнение 7 + вратарь х 6. Игровое упражнение 8 + вратарь х 8. Игровое упражнение 7 + вратарь х 7. Игровое упражнение 9 + вратарь х 9. Игровое упражнение 6 + вратарь х 6 с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 8 + вратарь х 8 с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 10 + вратарь х 10. Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **5** | Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2) | Групповыеи командные взаимодействия при противодействии:-атаке по центру; -атаке по флангу;-смене направления Атак. | Отбор мяча. Перемещения без мяча.Удар. Ведение мяча. Передача мяча.Остановка мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. Абсолютная сила. | Игровое упражнение 6х6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 8х8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6х6 + вратарь. Игровое упражнение 10х9 + вратарь. Игровое упражнение 10х9 + вратарь с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря. |
| **6** | Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3) | Групповыеи командные взаимодействия при противодействии:-атаке по центру;-атаке по флангу;-смене направления атак. | Отбор мяча. Перемещения без мяча.Удар. Ведение мяча.Передача мяча.Остановка мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость.Специальная выносливость. Абсолютная сила. | Игровое упражнение 4х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х6 + вратарь. Игровое упражнение 8х8 + вратарь. Игровое упражнение 8х8 + вратарь с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 9х9 + вратарь с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 10х10 + вратарь с 3 продольными зонами.Игровое упражнение 10х10 + вратарь Игра 10х10 + 2 вратаря. |

Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 15 - 17 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).

1. **ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "футбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта "футбол", допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (в соответствии с ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "второй спортивный разряд";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного разряда "первый спортивный разряд".

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "футбол".

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол".

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ

# ПОДГОТОВКИ

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта).

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта).

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

***6.1.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование оборудования****и спортивного инвентаря** | **Единица****измерения** | **Количество****изделий** |
| **1.** | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| **2.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м) | штук | 4 |
| **3.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 4 |
| **4.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м) | штук | 8 |
| **5.** | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| **6.** | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки) | комплект | 1 |
| **7.** | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой | комплект | 4 |
| **8.** | Сетка для переноски мячей | штук | на группу |
| 2 |
| **9.** | Стойка для обводки | штук | 20 |
| **10.** | Секундомер | штук | на тренера - преподавателя |
| 1 |
| **11.** | Свисток | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
| **12.** | Тренажер «лесенка» | штук | на группу |
| 2 |
| **13.** | Фишка для установления размеров площадки | штук | на группу |
|  | 50 |
| **14.** | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| **Для спортивной дисциплины «футбол»** |
| **15.** | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
| **16.** | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2 |
| **17.** | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | на тренера -преподавателя |
| 1 |
| **Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»** |
| **21.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
| **22.** | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | комплект | на тренера-преподавателя |
| 1 |
| **23.** | Мяч для мини-футбола | штук | на группу |
| 14 |
| **Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»** |
| **24.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
| **25.** | Мяч для пляжного футбола | штук | на группу |
| 14 |

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной****специализации** | **Этап совершенствования спортивного****мастерства** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| **Количество** |
| **Для спортивной дисциплины «футбол»** |
| 1. | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | на обучающегося | 1 | - | - | - | - | - |
| 2. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | на обучающегося | - | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 3. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |

***6.1.3 Обеспечение спортивной экипировкой***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Единица****измерения** | **Расчетная единица** | **Количество изделий** |
| 1. | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | на обучающегося | 1 |

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно -тренировочный (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочныйутепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивныйтренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки футбольныедля вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 7. | Свитер футбольный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Форма игровая (шортыи футболка) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка тренировочная с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка тренировочнаяс коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты футбольные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| **Для спортивной дисциплины «футбол»** |
| 13. | Бутсы футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| **Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»** |
| 14. | Обувь для мини-футбола (футзала) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |

**6.4 КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:*

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:*

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер- преподаватель»,

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2019 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта

«Тренер»,

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»,

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н

«Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

*Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:*

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

**VII ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

ЛИТЕРАТУРА ПО ВИДУ СПОРТА

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.:Олимпия; Человек, 2007 – 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 – 152с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
3. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
4. [Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](https://docs.cntd.ru/document/727930097#6580IP), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097#64S0IJ).
5. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
6. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
7. Никитин Д.В., Кочешков Н.А. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол». – М: ФГБУ ФЦПСР, 2023г.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
10. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
11. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
12. Устав МБОУ ДО «СШ ЕР».
13. ФЗ от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ФЗ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).
14. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Официальный интернет-сайт Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» [электронный ресурс] (<https://rfs.ru/>). (Программы подготовки футболистов 6-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет);
2. [https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=60) [smena/methodology?categoryId=60](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=60);
3. [https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=77) [smena/methodology?categoryId=77](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=77);
4. [https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=78) [smena/methodology?categoryId=78](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=78);
5. [https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=79) [smena/methodology?categoryId=79](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=79);
6. [https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=18) [smena/methodology?categoryId=18](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=18);
7. [https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=27) [smena/methodology?categoryId=27](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=27);
8. [https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=36) [smena/methodology?categoryId=36](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=36);
9. [https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=43) [smena/methodology?categoryId=43](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=43);
10. [https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=50) [smena/methodology?categoryId=50](https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=50)
11. Российский футбольный союз - www.rfs.ru
12. Советский спорт - www.sovsport.ru
13. Спорт в РТ - tatsport.com
14. Спорт-экспресс - www.sport-express.ru
15. Федерация футбола РТ - www.ffrt.ru

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

1. Дриблингифинты. BennettVideoGroup, 71 мин., 2000
2. Контроль мяча. BennettVideoGroup, 88 мин., 2000.
3. Подготовка классного голкипера. GreenUmbrella, 55 мин., 2001.
4. Супермастерство и удары головой. BennettVideoGroup, 100 мин., 2000.
5. Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
6. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. ImagenyDeporte( Spain ), 80 мин., 2002.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**

**Приложение 1.**

**Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| **Этап начальной подготовки** | Беседа и теоретическое занятие на темы: «Честная игра»,«Настоящий спортсмен»,«Чистый спорт», «Спортивное поведение» | сентябрь | Карточки,наглядное пособие |
| Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты» | ноябрь | Спортивный зал МБОУ ДО «СШ ЕР», инвентарь |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | февраль | Ссылка на образовательный курс<https://course.rusada.ru/course/2> |
| **Учебно-тренировочный****этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствоания** | Беседа на темы: «Честная игра»,«Настоящий спортсмен», «Окружение», «Чистый спорт», «Спортивное поведение», «Правила в спорте», | сентябрь | Карточки,наглядное пособие |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | февраль | Ссылка на образовательный курс<https://course.rusada.ru/course/2> |
| День чистого спорта | апрель | Разработать сценарий мероприятия |
| Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты» | май | Разработать сценарий мероприятия |
| Научно-исследовательский конкурс «Взгляд молодых исследователей на проблему допинга в спорте» | июнь | Сайт РУСАДА |
| Всероссийский антидопинговый диктант | август | Онлайн формат на сайте РУСАДА |

**Приложение 2.**

**Индивидуальные планы обучения (с применением технологий дистанционного обучения)**

Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться.

**УТЗ – 1 (для ГНП)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине -подъем туловища: мальчики - 50 раз

-отдых- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз

-стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 10 раз
2. Тройной прыжок – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 10 раз на каждую ногу
4. **Выпрыгивание вверх с глубокого приседа** – 10раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

**5.Работа с мячом**

- Удары по мячу ногой.

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

- Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

- Удары внешней частью подъема.

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

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

**УТЗ – 2 (для ГНП)**

1. **Разминка**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

1. **Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин**
2. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

-подъем туловища: мальчики - 50 раз

-отдых- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз

-стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

**4.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

1. **Работа с мячом**

- **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 определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**- Остановка мяча**.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

- Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

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

**УТЗ – 3 (для ГНП)**

1. **Разминка**

а) легкий бег (или бег на месте) б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

* 1. Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)
	2. Вращения руками (вперед-назад)
	3. Вращение тазом
	4. Наклоны
	5. Выпады вперед
	6. Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую
	7. Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу
	8. Вращение ступней
	9. Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место то хотя бы на длине 7-10 м

* + бег с высоким подъемом бедра
	+ бег с захлестыванием голени
	+ бег на прямых ногах
	+ бег прыжками с ноги на ногу
1. **Общая физическая подготовка** а) Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); б) Прыжки на скакалке - мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук. в) Приседания: мальчики – 15 раз г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге ( 3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

1. **Челночный бег**: 5по6-7м– 2серии

**4**. **Работа с мячом**

- **Ведение мяча**.

- Ведение внутренней и внешней частями подъема.

- Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

**УТЗ – 4 (для ГНП)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз

- отдых - подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз

- стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги

- отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 10 раз
2. Тройной прыжок – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 10 раз на каждую ногу
4. **Выпрыгивание вверх с глубокого приседа** – 10раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

**5.Работа с мячом**

- **Обманные движения** (финты).

«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

- **Отбор мяча**. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**УТЗ – 5 (для ГНП)**

**1.Разминка**

а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

- Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)

- Вращения руками (вперед-назад)

- Вращение тазом

- Наклоны

- Выпады вперед

- Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую

- Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу

- Вращение ступней

- Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или на участке длиной 7-10 м

* 1. - бег с высоким подъемом бедра
	2. - бег с захлестыванием голени
	3. - бег на прямых ногах
	4. - бег прыжками с ноги на ногу
	5. Общая физическая подготовка
	6. а) Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);

б) Прыжки на скакалке - мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

**Челночный бег**: 5по6-7м– 2серии

**4**. **Работа с мячом**

- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**- Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии**.Вбрасывание мяча с места из **п**оложения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**УТЗ – 6 (для ГНП)**

**1.Разминка**

а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

- Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)

- Вращения руками (вперед-назад)

- Вращение тазом

- Наклоны

- Выпады вперед

- Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую

- Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу

- Вращение ступней

- Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или на дорожке длиной 7-10 м

* + бег с высоким подъемом бедра
	+ бег с захлестыванием голени
	+ бег на прямых ногах
	+ бег прыжками с ноги на ногу
1. **Общая физическая подготовка**

а) Планка – мальчики - 1.5- 2 мин, или меньше в зависимости от самочувствия

б) Прыжки на скакалке - мальчики – 50 раз. Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

1. **Челночный бег**: 5по6-7м– 2серии
2. **Работа с мячом**

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

- Ловля летящего навстречу и в второну мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке.

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

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

- Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

- Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

**УТЗ – 1 (для УТГ И ГСС)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине

* подъем туловища: мальчики - 50 раз отдых
* подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги
* отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

* подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек
* отдых

Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

* приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз
* отдых

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера ЧСС в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

**4.Работа с мячом**

- Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по

неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

- Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней

частью подъема. -Удары внешней частью подъема.

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

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

**УТЗ – 2 (для УТГ И ГСС)**

1. **Разминка**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

**2.Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин**

**3**. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз

- отдых

- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз

- стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

**4.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия. Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

1. **Работа с мячом**

- **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 определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**- Остановка мяча**.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

- Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

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

**УТЗ – 3 (для УТГ И ГСС)**

Тренировку проводить по дворе с дорожкой 7-10 метров и в доме

1. **Разминка** (во дворе)

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения

**2**. **Общая физическая подготовка** (в доме)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

* подъем туловища: мальчики - 40 раз отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

* + подъем одновременно рук и ног (лодочка), удерживать 2 сек, повторять 6-8 раз

в) Упражнения для ног:

* + приседания на одной ноге: мальчики – по 8 раз

г) Упражнения для рук:

* + отжимание от пола для мальчиков - 20 раз отдых

**3.Прыжковые упражнения**:

1. Прыжки с места – 5 раз
2. Тройной прыжок с места – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 5 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх – 10 раз
	* + процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту6 если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

4. . **Работа с мячом**

- **Ведение мяча**.

- Ведение внутренней и внешней частями подъема.

- Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

**УТЗ – 4 (для УТГ И ГСС)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз отдых

- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги

- отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

- подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек

- отдых

Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

- отдых

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

- Прыжки с места – 7 раз

- Тройной прыжок – 4 раза

- Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу

- Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

**4.Работа с мячом**

- **Обманные движения** (финты).

«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

- **Отбор мяча**. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**УТЗ – 5 (для УТГ И ГСС)**

Тренировку проводить по дворе с дорожкой 7-10 метров и в доме

**1.Разминка** (во дворе)

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения

**2**. **Общая физическая подготовка** (в доме)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

* подъем туловища: мальчики - 40 раз отдых б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе
	+ подъем одновременно рук и ног (лодочка), удерживать 2 сек, повторять 6-8 раз в) Упражнения для ног:
	+ приседания на одной ноге: мальчики – по 8 раз

г) Упражнения для рук:

* + отжимание от пола для мальчиков - 20 раз отдых

**3.Прыжковые упражнения**:

1. Прыжки с места – 5 раз
2. Тройной прыжок с места – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 5 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх – 10 раз

В процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту6 если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

4. **Работа с мячом**

- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

**УТЗ – 6 (для УТГ И ГСС)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине

* подъем туловища: мальчики - 50 раз отдых
* подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз
* стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

* подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек
* отдых

Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

* приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз
* отдых

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия. Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера ЧСС в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) ЧСС меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение ЧСС не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

**4.Работа с мячом**

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

- Ловля летящего навстречу и в второну мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке.

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

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

- Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

- Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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