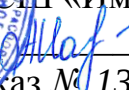


Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Импульс»
г. Сосенский Козельский район Калужской области

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 26.08.2026



Утверждаю
Директор СШ «Импульс» г. Сосенский
 Н.Н. Бурковская
Приказ № 13-У от 31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. № 1008 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 февраля 2026 года № 110)

Срок реализации программы:
соответствует сроку действия федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

г. Сосенский
2026 г.

Разработчики:

Тренер-преподаватель
СШ «Импульс» г. Сосенский

Алтынов Александр Александрович

Директор
СШ «Импульс» г. Сосенский

Бурковская Надежда Николаевна

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2025 г. N 1008.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки направлены:

на этапе начальной подготовки на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к виду спорта "футбол", занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "футбол";
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "футбол";
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ освоение основ техники вида спорта «футбол» на основе игрового метода подготовки;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол";
- ✓ общие знания антидопинговых правил;
- ✓ укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";
- ✓ формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»;
- ✓ знания антидопинговых правил;
- ✓ укрепление здоровья.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «футбол»

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

Таблица №1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Футбол	001 000 2 6 1 1 Я	футбольное двоеборье	001 006 2 8 1 1 Л
2			интерактивный футбол	001 004 2 8 1 1 Л
3			футбол	001 001 2 6 1 1 Я
4			мини-футбол	001 005 2 8 1 1 Я
5			футзал	001 002 2 8 1 1 Я
6			пляжный футбол	001 003 2 8 1 1 Я

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»

Спортивная дисциплина «мини-футбол» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля. Спортивная дисциплина «футбол 6х6, 7х7, 8х8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа. Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «футбол», «футзал», «пляжный футбол»			
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	10	12

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Срок реализации и обучения на этапе НП составляет 3 года. Минимальный возраст зачисления на этап НП – 7 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 14 и более 28 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки (далее – ОФП) и технической подготовки (далее – ТП) для зачисления и перевода на этап НП.

Срок реализации и обучения на этапе УТ составляет 6 лет. Минимальный возраст зачисления на этап УТ составляет 10 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 12 и более 24 человек. Зачисление проводится на основании заключения углубленного медицинского обследования, выполнения требований по нормативам ОФП и ТП и уровня спортивной квалификации: для этапа УТ до трех лет – требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются, для этапа УТ свыше трех лет – спортивные разряды «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд» для зачисления и перевода на этап УТ.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии такого этапа, мест).

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее — объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся по программам спортивной подготовки не должна превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения, соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

В объединенных группах учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в одно время с учетом требований, предусмотренных федеральными стандартами, для соответствующего этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Процесс подготовки обучающихся реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «футбол» и с учетом этапа спортивной подготовки.

Данные объема Программы представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	6
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	12	14	15	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	624	728	780	832

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Процесс обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- Учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий (по необходимости);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития (на учебно-тренировочном этапе);
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие. Содержание занятия отвечает конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и направлено на расширение круга знаний, умений и навыков. Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

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

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся (спортсменов) в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся (спортсменов), в Учреждении организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и их предельная продолжительность представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

№ 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)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты делятся:

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда.

Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1,2 год	3 год	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "футбол"				
Контрольные	1	4	3	1
Основные	-	1	1	1
Матчи	-	5	25	30
Для спортивной дисциплины "футзал"				
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	1	2	2
Матчи	-	5	28	28

Данные Таблицы «Объем соревновательной деятельности» необходимо взять за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий СШ, а также каждой учебно-тренировочной группы в отдельности.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «баскетбол»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом срока проведения физкультурных и спортивных мероприятий и подготовительного периода (далее – спортивный сезон, учебно-тренировочный год) с 1 сентября по 31 августа, в который включена самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному заданию на период отпуска тренера-преподавателя. На основании годового плана спортивной подготовки учреждения утверждается план учебно-

тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовое планирование преследует две основные задачи: повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом и достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица учреждения. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час). Начало и окончание учебно-тренировочных занятий в учреждении производится в соответствии с утвержденным расписанием. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

После 45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью 15 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми астрономических часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом учреждения в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблице № 6

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	7-9
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен в таблице №7 .

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий
по футболу**

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	10	12	12	14	15	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	2	3	3	3	3	3
		Минимальное наполняемость групп (человек)								
		14	14	14	12	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	36	48	63	78	94	95	103	118	126
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	41	50	61	75	75	82
3.	Техническая подготовка	108	136	182	181	220	115	143	144	149
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	7	41	50	70	85	87	97
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	17	18	14	18	22
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	19	18	22	59	58	63	82
7.	Интегральная подготовка	76	108	145	110	127	162	195	215	215
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	37	44	44	55	60	59
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	728	780	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- ✓ личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- ✓ высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ✓ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ✓ дружный коллектив;
- ✓ система морального стимулирования;
- ✓ наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- ✓ просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- ✓ регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- ✓ проведение тематических праздников;
- ✓ встречи со знаменитыми спортсменами;
- ✓ экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- ✓ оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе	Веселые старты Эстафеты и конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе	В течении года
1.2.	Мероприятия по набору обучающихся	Дни открытых дверей; Мастер-классы по видам спорта	В течении года
1.3.	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 течении года
1.4.	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-	В течении года

		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Контроль за соблюдением режима дня обучающимися	Дневник самоконтроля	Весь период
2.2.	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.	Весь период
2.3.	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).	Весь период
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	Военно-спортивная игра «Патриот» для несовершеннолетних	22 июня
		Спортивные мероприятия к Дню Защитника Отечества	февраль
		Спортивные мероприятия к Дню героя России	Декабрь
		Неделя по профилактике терроризма и экстремизма	апрель
		Спортивные мероприятия к дню по борьбе с наркотиками	Июнь
		Военно- спортивная игра «Звездочка» к Дню Победы	май
		Спортивные мероприятия к дню Победы	Май
		Спортивные мероприятия к Дню города	Август
		Спортивные мероприятия к Дню Народного единства	Ноябрь
		Турнир по футболу «Золотая осень» памяти тренера Лемзина В.Н.	Сентябрь

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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;	Весь период
3.3	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	Встречи с выпускниками спортшколы.	В течении 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
4.2.	Выставки, конкурсы	Тематические конкурсы рисунков, участие в проекте «Спорт – норма жизни».	
4.3	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, соревнований и др.	По возможности
5	Мероприятия по привитию идей межнациональной и межрелигиозной толерантности		
5.1	Согласно годового плана мероприятий по противодействию идеологии терроризма	Конкурсы, соревнования, физкультурные мероприятия, беседы и т.д. Неделя по профилактике терроризма и экстремизма	В течении года
6	Работа с родителями (законными представителями)	1. Родительские собрания. 2. Индивидуальные консультации с родителями. 3. Открытые занятия. 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям спортсменов. 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях.	Весь период

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации, в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов спортивных соревнований, составлению положений и регламентов спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс запланирован с целью соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Патриотическое воспитание.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие

морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе.

Учреждение проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, различные презентации на патриотические темы.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Воспитательная работа является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств обучающихся.

При формировании календарного плана воспитательной работы Учреждение включает в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере образования, физической культуры и спорта, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз».

2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование обучающихся о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Обучающиеся должны знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Целью информационно-образовательных мероприятий по антидопинговой тематике является сформировать у обучающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе.

В результате она должна создать у обучающихся:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для обучающихся, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Теоретическая часть:

Этап начальной подготовки:

1. «Мотивация нарушений антидопинговых правил». Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
- 2.«Причины борьбы с допингом» Последствия допинга для здоровья спортсменов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.
- 3.«Проверка лекарственных препаратов» При принятии решения о применении любого лекарственного средства в первую очередь следует руководствоваться рекомендациями врача, а также Запрещенным списком Всемирного антидопингового агентства. Сервис list.rusada.ru работает в тестовом режиме.
- 4.«Понятие допинг» Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фэйрплей».

Учебно-тренировочный этап

- 1.«Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил» Ответственность за применение допинга в российском законодательстве и международной практике. Криминализация допинга, последствия, сотрудничество между NADO и органами уголовного преследования. Ответственность за применение допинга.
- 2.«Запрещенный список. Терапевтическое использование» Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

3.«Права и обязанности спортсменов» «Процедура допинг-контроля» Права и обязанности спортсменов. Принцип "строгой ответственности". Роль и обязанности обслуживающего персонала. Осуществление управления результатами.

Биологический паспорт спортсмена. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Субъекты допинговых нарушений. Роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора по виду спорта и участие в организации и проведении спортивных соревнований по баскетболу. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в «футболе» терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Провести разминку в группе.

Провести тренировочное задание под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейской практики каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении соревнований по футболу.

Знать правила и уметь заполнять протокол.

Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.

Участвовать в судействе учебных игр. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Обучающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), обучающиеся тренировочных групп 3,4,5 г., этапа спортивного совершенствования – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Задачи	Виды практических заданий	Сроки
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течении года
Освоение методики проведения спортивно-массовых, физкультурных мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурных мероприятиях	Не менее 1 в год
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	Прохождение медосмотра перед началом учебно -	1 раз в год в учебный год	ЦМРБ №3

	тренировочного года		
	Систематический медицинский контроль	В течении года	
	Соблюдение режима питания и сна	Весь период	родители (законные представители)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медосмотра	1 раз в год в учебный год	Спортивный диспансер г. Калуга
	Систематический медицинский контроль	В течении года	ЦМРБ №3
	Соблюдение режима питания и сна	Весь период	родители (законные представители)
	Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж	по календарю соревновательной деятельности	родители (законные представители)

Восстановительные средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- ✓ рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- ✓ правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ✓ введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- ✓ выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- ✓ оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- ✓ полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- ✓ использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- ✓ повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- ✓ эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- ✓ соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации) при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочного занятия применяются медико-биологические средства восстановления:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося (спортсмена) промежуточные цели учебно-тренировочного занятия и точное их достижение.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся (спортсменов) и др.

При организации восстановительных мероприятий учитываются субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные испытания или тесты;
- комплексный контроль.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять виды контроля:

Таблица № 11

Вид контроля	Цель контроля	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Приемный индивидуальный	Определить уровень физической подготовки	Август-сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать

отбор)	обучающихся		учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Январь-февраль	Внести изменения, добавления
Промежуточный (промежуточная аттестация)	Определить результат учебной деятельности за год	Май – июнь	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся
Этапная аттестация	Для перевода с этапа НП на УТЭ	Май - Июнь	
Итоговый (итоговая аттестация)	Аттестация проводится по итогам освоения реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, по завершении предусмотренного в ней последнего года обучения.	Май	Документ об окончании СШ

Аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по итогам учебно-тренировочного года в форме:

- «сдано» – удовлетворительный результат;
- «не сдано» – неудовлетворительный результат.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) на каждом этапе спортивной подготовки осуществляется с сентября по август месяц учебно-тренировочного года обучения.

На основании удовлетворительного результата («сдано») аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты («не сдано») или не прохождение аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, не сдавшие аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно и обязаны ликвидировать академическую задолженность, не ликвидировавшие отчисляются из Учреждения.

На основании результатов аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки. Текущий контроль осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки уровня теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков. Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей по каждому этапу спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе контрольных упражнений, в соответствии с ФССП, а также

с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки осуществляется по следующим критериям:

- комплектование групп, оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами спортивных тренировок в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения;
- соблюдения закрепления тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программы спортивной подготовки по виду спорта, участие тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;
- результаты реализации программы спортивной подготовки по виду спорта на каждом этапе спортивной подготовки, качество спортивной подготовленности (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность спортивных тренировок;
- соответствие документации, разрабатываемой тренерами-преподавателями на спортивную тренировку или цикл спортивных тренировок, и утвержденных планов спортивной подготовки по реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, реализуемой в учреждении;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами-преподавателями в ходе спортивных тренировок, современным методам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при осуществлении спортивной подготовки, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «футбол»***

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «пляжный футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег 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
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футзал»						
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5*6 м	с	не более		не более	
			12.40	12,60	12,20	12,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9
3.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплин «Футбол», «футзал», «пляжный футбол»						
3.1	Ведение мяча 10м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
3.2.	Ведение мяча с измерение направления 10м	С	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
3.3.	Ведение мяча 3*10м	С	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
3.4.	Удар по воротам на точность (10 ударов)	Кол-во попаданий			не менее	
			-	-	5	4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики /юноши	Девочки /девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
1.1.	Бег на 10м с высокого старта	С	Не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 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	См	не менее	

	отталкиванием двумя ногами (с УТ-5г.о.)		30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплин «Футбол», «футзал»				
2.1.	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10м	см	не менее	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	Кол-во попаданий	Не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»	Кол-во попаданий	Не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная с УТ-2г.о.)	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»		

Методика проведения тестирования по общей физической подготовке

1. Челночный бег 3 x 10 метров (с)

Тест проводится на ровных дорожках длиной 10 метров и шириной не менее 2-х метров. В забеге участвуют 2 человека. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За линией финиша на расстоянии 50 см устанавливается конус. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый должен добежать до отметки 10 м (линия финиша), коснуться рукой конуса, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

2. Бег на 10 м с высокого старта (с) – Бег проводится на стадионе или в спортивном зале по правилам легкой атлетики.

3. Бег на 30 м (с) – Бег проводится на стадионе по правилам легкой атлетики из положения высокого старта.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Примечание: 1. Тестирование по общей физической подготовке испытуемые проходят в спортивной обуви без шипов.

Методика проведения тестирования по технической подготовке

1. Ведение мяча 10 метров (с)

Проводится с высокого старта. Испытуемый самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша.

2. Ведение мяча с изменением направления 10 метров (с)

Проводится для тестируемых, начиная с этапа начальной подготовки второго года спортивной подготовки (НП-2).

Испытуемый стартует из положения стоя с мячом в ногах. Через 3 метра после старта устанавливается 3 стойки с расстоянием между собой 2 метра. Испытуемый должен провести с изменением направления («змейкой») мяч между каждой стойкой.

Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша.

3. Ведение мяча 3 x 10 метров (с)

Проводится для тестируемых, начиная с этапа начальной подготовки второго года спортивной подготовки (НП - 2).

Ведение мяча 3 x 10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. Испытуемому от линии старта требуется довести до отметки в 10 метров, развернуться в обратном направлении, довести мяч до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка.

При забеге первых двух отрезков обязательно касание ногой испытуемым линии отрезка 10 метров.

4. Удар на точность по воротам (10 ударов), количество попаданий

Проводится для тестируемых, начиная с этапа начальной подготовки второго года спортивной подготовки (НП - 2).

Испытуемый выполняет по заданию 10 ударов сильной ногой в левый и правый угол ворот (разделенные по вертикали шириной 1,5 метра от левой и правой стойки):

- до 13 лет расстояние до ворот - 9 м (ворота 5 x 2 м);

Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться сетки ворот.

Примечание:

1. Тестирование по технической подготовке испытуемые проходят в полной игровой форме.

3.3.1.1. Для зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

2.1. Минимальный возраст для зачисления на этап - 10 лет.

Возраст:

- в группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТ - 1) - 10-14 лет;
- в группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТ - 2) - 14-15 лет;
- в группы учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТ - 3) - 15-16 лет;
- в группы учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (УТ - 4) - 16-17 лет;
- в группы учебно-тренировочного этапа 5 года обучения (УТ - 5) - 17-18 лет;

2.2. Выполнение нормативов общей физической и технической подготовки для зачисления (перевода) в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «футбол» (приложения №№ 4, 5 к Программе).

Методика тестирования показателей общей физической подготовке

1. Бег на 10 м с высокого старта (с) – Бег проводится на стадионе или в спортивном зале по правилам легкой атлетики.

2. Челночный бег 3 x 10 метров (с)

Тест проводится на ровных дорожках длиной 10 метров и шириной до 2-х метров. В забеге участвуют 2 человека. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За линией финиша на расстоянии 50 см устанавливается конус. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый должен добежать до отметки 10 м (линия финиша), коснуться рукой конуса, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

3. Бег на 30 м (с)

Бег проводится на стадионе или в спортивном зале по правилам легкой атлетики из положения высокого старта.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

3. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)

Проводится для тестируемых, начиная с учебно-тренировочного этапа пятого года спортивной подготовки (УТ - 5).

Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами со взмахом рук. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Примечание:

1. Тестирование по общей физической подготовке испытуемые проходят в спортивной обуви без шипов.

Методика тестирования показателей технического мастерства1. Ведение мяча 10 метров (с)

Проводится с высокого старта. Испытуемый самостоятельно стартует из

положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча (не считая остановки за финишной линией). Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша.

2. Ведение мяча с изменением направления 10 метров (с)

Испытуемый стартует из положения стоя с мячом в ногах. Через 3 метра после старта устанавливается 3 стойки с расстоянием между собой 2 метра. Испытуемый должен провести с изменением направления «змейкой» мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша.

3. Ведение мяча 3 x 10 метров (с)

Ведение мяча 3 x 10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. Испытуемому от линии старта требуется довести мяч до отметки в 10 метров, развернуться в обратном направлении, довести мяч до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Результат участников забега фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка.

При забеге первых двух отрезков обязательно касание ногой испытуемым линии отрезка 10 метров.

4. Удар на точность по воротам (10 ударов), количество попаданий

Испытуемый выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот (разделенные по вертикали шириной 1,5 м от левой и правой стойки):

- до 13 лет расстояние до ворот - 9 м (ворота 5 x 2 м);
- с 13 лет расстояние до ворот - 11 м (ворота - «стандартные»).

Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться сетки ворот.

5. Передача мяча в «коридор», 10 попыток (количество попаданий)



На половине футбольного поля размечаются конусами 3 коридора:

- «Левый коридор»;
- «Центральный коридор»;
- «Правый коридор».

В начале каждого коридора устанавливается «Стартовый створ», в конце каждого коридора - «Финишный створ».

«Центральный коридор» располагается в середине футбольного поля параллельно боковым линиям футбольного поля.

«Левый» и «Правый» коридоры располагаются под углом 45-60 градусов

«влево» и «вправо» от направления «Центрального» коридора.

Размеры коридоров (длина и ширина) указаны ниже в таблице:

	Этап спортивной подготовки и год обучения	Наименование коридоров для выполнения передачи мяча	Длина коридоров (расстояние от линии створа «Стартового» коридора до створа «Финишного» коридора), (м)	Ширина коридоров (м)
1	УТ-1, УТ-2	«Левый»	15	3
		«Центральный»	15	3
		«Правый»	15	3
2	УТ-3, УТ-4	----- // -----	20	4
3	УТ-5	----- // -----	25	5

«Стартовый» створ «Центрального» коридора устанавливается на передней

линии штрафной площади. «Стартовые» створы «Левого» и «Правого» коридоров устанавливаются внутри штрафной площади.

Испытуемый выполняет 10 попыток (5 передач левой и 5 передач правой ногой) любым способом. Направление «Передачи мяча» и какой ногой указывается.

Испытуемый начинает ведение мяча от 11-метровой отметки в сторону указанного «Стартового» створа коридора. Не пересекая мячом указанного створа коридора, испытуемый выполняет передачу. Мяч должен полностью пересечь «Финишный» створ.

Учитывается суммарное количество попаданий.

4. Вбрасывание мяча на дальность (м)

Проводится для испытуемых (полевых игроков и вратарей) в группы учебно - тренировочного этапа спортивной подготовки (начиная с групп второго года обучения (УТ-2).

6.1. Полевые игроки.

Испытуемый находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага).

Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением испытуемого и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

6.2. Вратари.

Испытуемый находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу.

Рабочая фаза (бросковое движение) начинается слитно с движением испытуемого и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Примечание:

1. Тестирование по технической подготовке испытуемые проходят в полной игровой форме.

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

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

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке обучающихся (спортсменов), основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения учебно-тренировочных циклов, и представлен в табличной форме.

Оценка уровня индивидуальной специальной подготовленности обучающегося (спортсмена) применяется на протяжении всего периода обучения, от этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа.

При этом решаются следующие задачи:

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

Теоретическая подготовка для групп начальной подготовки представлена в Таблице № 15.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения представлен в Таблице № 16.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения представлен в Таблице № 17.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения представлен в Таблице № 18.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 1-го года обучения представлен в Таблице № 19.

Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП представлены в Таблице № 20

Теоретическая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа представлена в Таблице № 21.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 1-го года обучения представлен в Таблице № 22.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 2-го года обучения представлен в Таблице № 23.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 3-го

года обучения представлен в Таблице № 24.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 4-го года обучения представлен в Таблице № 25.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 5-го года обучения представлен в Таблице № 26.

Приоритеты в обучении и развитии на этапе УТ представлены в Таблице № 27.

Примечание к Программному материалу для Таблиц №№ 16-18, 22-26

«Квадраты» – игра с мячом

Квадраты содержат все принципы игры в футбол, упражнения напрямую связаны с игрой. Они легко могут использоваться в основной части учебно-тренировочного занятия. В них обязательно должно быть направление, где владеющая мячом команда должна продвигать мяч, а обороняющаяся – противодействовать продвижению.

Если сравнить Квадрат с Рондо – тут огромная разница.

В Рондо целью атакующей команды является удержание мяча, а в Квадратах – продвижение. В Квадратах есть обучение позициям, в них присутствуют переходные фазы. Также в этих упражнениях более реалистичные игровые пространства и условия. Существуют различные Квадраты для каждого уровня и форматов: 4×2, 5×2, 5×3, 6×3, 4×4+3 и т.д.

Таблица № 15

Теоретическая подготовка для групп этапа начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	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	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
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	сентябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Программный материал для этапа НП 1-го года обучения (примерный)

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Техника передвижения	сентябрь	Задачи: 1. Знакомство с футболистами; 2. Оперативный контроль; 3. Обучение технике передвижения; 4. Объяснение функциональных задач техники и способов передвижения.	1) ОРУ (с предметами, без предметов) 2) Подвижные игры 3) Ритмика 4) Технические комплексы 5) Игры 1V1
2	Ведение мяча	октябрь	Задачи: 1. Закрепление техники перемещения 2. Обучение технике ведения мяча: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; 3. Объяснение функциональных задач ведения, видов ведения.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Игры: - 1V1 (один в один)
3	Ведение и развороты	ноябрь	Задачи: 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы 2. Обучение технике разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Игры: - 1V1 (один в один) - 1V2
4	Удар	декабрь	Задачи: 1. Закрепление техники ведения + разворот 2. Обучение удару: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - 2V1+1 нейтральный - 2V2
5	Отбор	январь	Задачи: 1. Текущий контроль 2. Закрепление ударов разными частями стопы 3. Дальнейшее обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; 4. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - Игры 1V2+1 нейтральный - Игры 2V2

6	Техника передвижения	февраль	Задачи: 1. Закрепление техники передвижения; (повышение координационной сложности и интенсивности) 2. Повторение функциональных задач техники и способов передвижения.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты Акробатические упражнения ОРУ Рондо: - 2V1 - 3V1; Игры 2V1; 2V2; 3V2; Игры 2V2 Игры 3V3
7	Ведение мяча	март	Задачи: 1. Закрепление техники ведения мяча: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; 2. Обучение технике скоростного ведения 3. Обучение принципу непрерывности; 4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2
8	Ведение и развороты	апрель	Задачи: 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы 2. Обучение технике разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2
9	Удар	май	Задачи: 1. Закрепление техники ведения + разворот 2. Обучение удару: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 4. Формирование умений решать технико-тактическую задачу, эффективным, в контексте эпизода, способом удара. 5. Формирование умений оценивать позицию партнера(ширина/глубина) 6. Формирование умений оценивать позицию соперника. 7. Этапный контроль	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2;

10	Отбор	июнь	Задачи: 1. Закрепление ударов разными частями стопы 2. Обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;
11	Ведение и развороты + удар	июль	Задачи: 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты 2. Закрепление техники разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; 3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;
12	Ведение и развороты + удар	август	Задачи: 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты 2. Закрепление техники разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; 3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;

Таблица № 17

Программный материал для этапа НП 2-го года обучения (примерный)

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Передача мяча	сентябрь	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; 3. Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V1; - 2V2+нейтральные; - 3V1; Игры: - 2V1; - 2V2+ нейтральные; - 3V2
2	Прием мяча	октябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 1V2 с гандикапом; - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3
3	Ведение и финты	ноябрь	Задачи: 1. Обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; - Перемахом; 2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 3. Дальнейшее обучение технике ведения: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3
	Отбор		Задачи: 1. Текущий контроль 2. Обучение технике отбора: - Положение корпуса;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты

4		декабрь	- Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.	Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3
5	Удар	январь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Психотехнические упражнения Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3
6	Игра головой	февраль	Задачи: 1. Обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. Используются облегченные мячи!	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3;
7	Передача мяча	март	Задачи: 1. Объяснение функций передач. 2. Обучение коммуникации на футбольном поле. 3. Обучение передачам: - В дальнюю ногу; - На ход; - В недодачу; 4. Обучение осмысленному применению способа передачи партнеру;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2;

				- 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3; - 4V3;
8	Прием мяча	апрель	Задачи: 1. Закрепление приема мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Обучение первому касанию мяча. 3. Обучение приему летящего мяча: - Передней частью подъема; - Серединой бедра; - Внутренней и внешней стороной подъема; 4. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;
9	Ведение и финты	май	Задачи: 1. Обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; 2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 3. Дальнейшее обучение технике ведения: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростное ведение;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;
10	Отбор	июнь	Задачи: 1. Текущий контроль 2. Закрепление ударов разными частями стопы 3. Обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); 4. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;
	Удар		Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно:	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры:

11		июль	- Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников;	- 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;
12	Игра головой	август	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. Используются облегченные мячи!	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;

Программный материал для этапа НП 3-го года обучения (примерный)

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Передача мяча	сентябрь	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход; - передачи в 1 касание;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
2	Прием мяча	октябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Обучение приему - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
3	Ведение и финты	ноябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; 2. Обучение финтам: - Пропуск мяча; - Марсельская рулетка; - Пропуск мяча; 3. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 4. Дальнейшее обучение технике ведения: - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
	Отбор		Задачи: 1. Текущий контроль 2. Дальнейшее обучение технике отбора:	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры

4		декабрь	- Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 4. Обучение способам обороны: - Страховка; - Личная опека;	Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
5	Удар	январь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
6	Игра головой	февраль	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом в прыжке; - Удар с поворотом, в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. Используются облегченные мячи!	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
7	Передача мяча	март	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Обучение вертикальным передачам: - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4;

			- передачи в 1 касание;	- 5V4;
8	Прием мяча	апрель	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; 2. Обучение движению корпусом. 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
9	Ведение и финты	май	Задачи: 1. Дальнейшее обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; 2. Обучение финтам: - Пропуск мяча; - Марсельская рулетка; - Пропуск мяча; 3. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 4. Дальнейшее обучение технике ведения: - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение; 5. Обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.)	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
10	Отбор	июнь	Задачи: 1. Текущий контроль 2. Дальнейшее обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 4. Обучение способам обороны: - Подкатом;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

11	Удар	июль	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 5. Обучение удару по летящему мячу: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - внешней частью подъема; 6. Обучение силовым дифференцировкам;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
12	Игра головой	август	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

Программный материал для этапа УТ 1-го года обучения (примерный)

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Передача мяча	сентябрь	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход; - передачи в 1 касание;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
2	Прием мяча	октябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Обучение приему - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
3	Ведение и финты	ноябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; 2. Обучение финтам: - Пропуск мяча; - Марсельская рулетка; - Пропуск мяча; 3. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 4. Дальнейшее обучение технике ведения: - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
	Отбор		Задачи: 1. Текущий контроль 2. Дальнейшее обучение технике отбора:	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры

4		декабрь	- Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 4. Обучение способам обороны: - Страховка; - Личная опека;	Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
5	Удар	январь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
6	Игра головой	февраль	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом в прыжке; - Удар с поворотом, в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. Используются облегченные мячи!	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
7	Передача мяча	март	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Обучение вертикальным передачам: - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4;

			- передачи в 1 касание;	- 5V4;
8	Прием мяча	апрель	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; 2. Обучение движению корпусом. 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
9	Ведение и финты	май	Задачи: 1. Дальнейшее обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; 2. Обучение финтам: - Пропуск мяча; - Марсельская рулетка; - Пропуск мяча; 3. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 4. Дальнейшее обучение технике ведения: - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение; 5. Обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.)	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
10	Отбор	июнь	Задачи: 1. Текущий контроль 2. Дальнейшее обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 4. Обучение способам обороны: - Подкатом;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
	Удар		Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:

11		июль	2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 5. Обучение удару по летящему мячу: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - внешней частью подъема; 6. Обучение силовым дифференцировкам;	- 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
12	Игра головой	август	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапе НП

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет			
Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Бег лицом вперед, спиной вперед, с крестным 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			
Обучение способам ведения мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обучение финтам: лицом к сопернику, боком	Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты	Мотивация на индивидуальные действия в игре. Соперничество. Воспитание психологии

к сопернику, спиной к сопернику. Обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника. Обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	Обучение индивидуальным действиям в обороне – сокращению пространства.	(стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие общей гибкости.	победителя. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Распознавание игровых ситуаций.
9 лет			
Обучение передач мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча: ногой, туловищем, головой. 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 индивидуальным действиям в атаке – выбору позиции. Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию. Обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне: опеке, прессингу, страховке.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие специальной гибкости.	Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. «Чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
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.	Индивидуальная тактика атакующих действий: 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. Индивидуальная тактика обороны: 1×1 – отбор и первый пас, закрывание, 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			
Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар. 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.	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. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Применение групповых	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»

Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку. Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.	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.		игровой ситуации).
12 лет			
Остановка: бедром, грудью, лбом. Удары по мячу с лета, полулета, через себя. Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и не ведущей ноги.	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля. 1×1 обводка и удар. 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.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Дистанционная скорость	Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.

	Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.		
13 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей 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.

Таблица № 21

**Теоретическая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)**

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Программный материал для этапа УТ 2-го года обучения (примерный)
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Ведение+отбор	Задачи: - Текущий контроль. Атака: - Дальнейшее обучение ведению: - С изменением направления; - Скоростное ведение; - Ведение после приема в свободную от соперника сторону; - Ускорение после приема мяча; - Обучение сохранению темпа игры: - При сближении с соперником (выбор направления атаки, сохранение скорости при сближении с соперником; - В противоборстве с соперником; - Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.). Оборона: - Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Реагирование на финты; - Личная опека;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: 3х1 3х2+нейтральный в центре; 3х2; 3х3+нейтральные; 5х2+нейтральный; Игры: 1х1; 1х2; 1х2+ нейтральный; 3х3+ нейтральные; 5х4; 6х6;
2	Отбор мяча	Задачи: - Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Положение корпуса при отборе; - Позиционирование относительно партнеров; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; - Подкатом; - Обучение противодействию удара. - Объяснение функциональных задач техники отбора мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: 3х1 3х2+нейтральный в центре; 3х2; 3х3+нейтральные; 5х2+нейтральный; Игры: 1х1; 1х2; 1х2+ нейтральный; 3х3+ нейтральные; 5х4; 6х6;

3	Перемещение без мяча	Задачи: - Обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера: - Используя ширину игровой площадки; - Используя глубину игровой площадки; - Объяснение функциональных задач открывания. - Объяснение принципов использования пространства в футболе. - Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости).	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 5х5+ нейтральные; - 6х6;
4	Передача мяча	Задачи: Техника: - Оперативный контроль; - Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; - Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 3х3+ нейтральные;
		- На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная; Тактика: - Открывание; - Отвлечение соперника; - Игра в «Стенку»	- 5х4; - 5х5+ нейтральные; - 6х6;
5	Прием и обработка мяча	Задачи: Техника: - Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; - Дальнейшее обучение движению корпусом в единоборстве. - Функциональное значение первого касания при приеме мяча. - Обучение приему мяча при личной опеке. Тактика: - Открывание; - Открывание; - Отвлечение соперника; - Игра в «Стенку»; Внедрение понятий ширина игры;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 5х5+ нейтральные; - 6х6;

6	Удар	Задачи: Техника: Методика Вязовского В.А. 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; 6. Формирование силовых дифференцировок. 7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом).	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 5х5+ нейтральные; - 6х6;
		Тактика: 1. Групповые взаимодействия в парах и тройках: - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку;	
7	Игра головой	Задачи: Реализуется строго облегченными или спущенными мячами!!! Техника: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой; Тактика: - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5х2; - 6х2; - 7х3; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 4х4+2 нейтральных; - 3х3х3+1 нейтральный; - 7х5; - 7х7;

8	Связка ведение + финт + удар (передача)	Задачи: Техника: 1. Позиционные игры, направленные на формирование пространственных дифференцировок относительно направления атаки, используя комплекс технических действий ведение + финт + удар. Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; Введение понятий глубина игры.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5х2; - 6х2; - 7х3; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 4х4+2 нейтральных; - 3х3х3+1 нейтральный; - 7х5; - 7х7;
---	---	--	--

Программный материал для этапа УТ 3-го года обучения (примерный)

План круглогодичной тренировки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства тренировки
1	Передача	Задачи: Техника: - Оперативный контроль; - Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; - Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
2	Прием и обработка	Задачи: - Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; - Дальнейшее обучение движению корпусом в единоборстве. - Функциональное значение первого касания при приеме мяча. - Обучение приему мяча при личной опеке.	Изолированные упражнения Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;

3	Удар	Задачи: Техника: Методика Вязовского В.А. 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; 6. Формирование силовых дифференцировок. 7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом).	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
4	Удар головой	Задачи: Реализуется строго облегченными или спущенными мячами!!! Техника: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой; Тактика: - Вбегание в зону; - Пас на 3;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;

5	Связка ведение + финт + удар (передача)	Задачи: Техника: 1. Позиционные игры, направленные на формирование пространственных дифференцировок относительно направления атаки, используя комплекс технических действий ведение + финт + удар. Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; Введение понятий глубина игры.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
6	Ведение + оборона	Задачи: Техника: 1. Текущий контроль. Атака: 1. Дальнейшее обучение ведению: - С изменением направления; - Скоростное ведение; - Ведение после приема в свободную от соперника сторону; 2. Ускорение после приема мяча; 3. Обучение сохранению темпа игры: - При сближении с соперником (выбор направления атаки, сохранение скорости при сближении с соперником; - В противоборстве с соперником; 4. Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.). Оборона: 1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Реагирование на финты; - Личная опека; Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; Дальнейшее обучение использованию принципов эффективного использования пространства в игре (ширина и глубина атаки)	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;

7	Отбор мяча	1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Положение корпуса при отборе; - Позиционирование относительно партнеров; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; - Подкатом; 3. Обучение противодействию удара. 2. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
8	Перемещение без мяча	Задачи: Атака: 1. Дальнейшее обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера: - Восприятие и управление пространством; - Контроль темпа игры; - Управление временем (своевременность действий); 2. Объяснение функциональных задач открывания. 3. Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости). Оборона: - Обучение перемещению от игрока, отдавшего пас (отбор пространства); - Давление на игрока с мячом для уменьшения возможностей развития атаки соперником; - Диагональная страховка; - Перехват.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;

12	Передача мяча	Задачи: Техника: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
----	---------------	--	--

Программный материал для этапа УТ 4-го года обучения (примерный)

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Б л о к	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства тренировки
1	Ведение и финты Передача и отбор	Задачи: Техника: 1. Оперативный контроль; 2. Совершенствование техники ведения: - Передней, внешней и внутренней частями стопы; - По прямой, на высокой скорости; - С изменением направления; - С разворотом на 45, 90 и 180 градусов; 2. Совершенствование техники финтов: - Выпадом; - Финт Круифа; - Ложный замах; - Перемахом; 3. Совершенствование техники передачи: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Вертикальных передач: - Передней, внешней и внутренней частью подъема; - На ход, в недодачу; - Короткие, средние, длинные; - Своевременные; 4. Совершенствование техники отбора: - Выпадом; - Толчком плеча; - Подкатом; Тактика: Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям: - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) - Сохранение темпа игры 1V1, 1V2; - Открывание (Создание свободной линии передачи). - Продвижение с мячом, овладение пространством; - Завершение эпизодов: - передача; - Взятие линии; - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям: - Выбор позиции при игре 1V1; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;

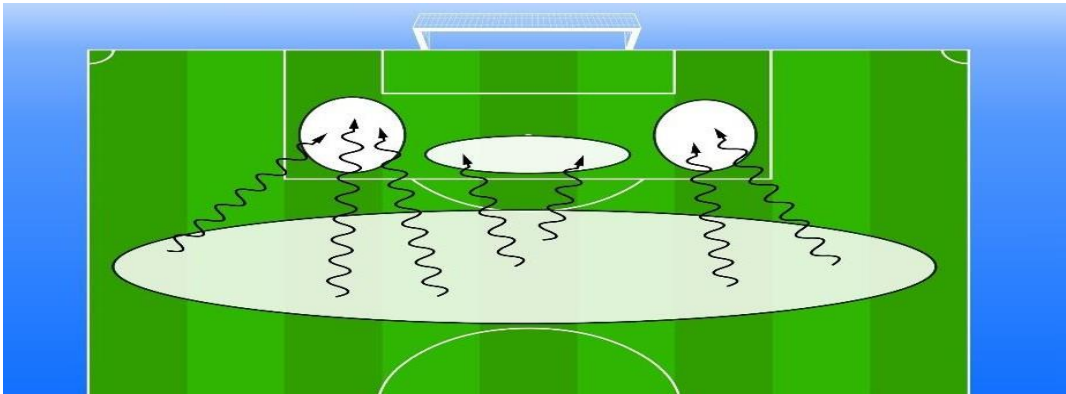
2	Обработка мяча, летящего на разной высоте	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; - Грудью. 2. Обучение приему мяча головой. 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча. Тактика: Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям: - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) Создание численного большинства в зоне, при использовании вертикальных передач; - Открывание (на ход, за спину защитникам). - Изменение направления атаки; - Завершение эпизодов: - передача; - Взятие линии; - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям: - Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;
3	Удар по мячу, летящему: - с лета; - с полулета; - головой;	Задачи: 1. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу: - С лета; - С полулета; - Головой; Упражнения применяются игровые, с пассивной и активной опекой. Тактика: Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям: - Использование изучаемой техники для организации быстрых ответных атак; - Использование изучаемой техники для преодоления сопротивления больших групп футболистов; - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) Создание численного большинства в зоне, при использовании вертикальных передач; - Открывание (на ход, за спину защитникам). - Изменение направления атаки; - Завершение эпизодов: передача; удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям: - Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;

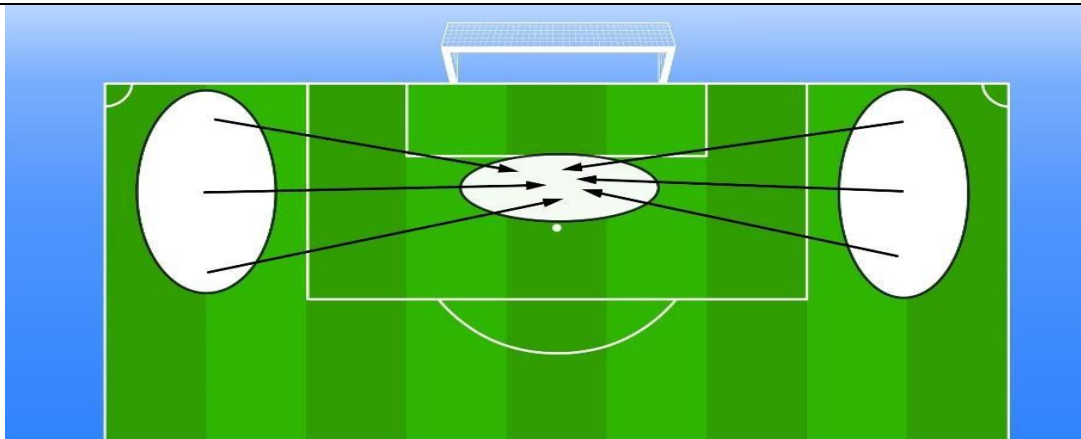
4	Индивидуальная тактика игры без мяча	Задачи: Атака: Без мяча: - Открывание; - Отвлечение соперника. - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок; Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности. Оборона: - Закрывание; - Отбор мяча; - Противодействие ведению; - Противодействие завершению атаки;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;
5	Индивидуальная тактика игры без мяча	Задачи: Атака: Без мяча: - Открывание; - Отвлечение соперника. - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок; Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности. Оборона: - Закрывание; - Отбор мяча; - Противодействие ведению; - Противодействие завершению атаки;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;

6	Взаимодействие в малых группах	Задачи: 1. Текущий контроль. Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности. Тактика: Атака: 1. В парах: - Обратная передача; - Стенка; - Скрещивание; - Вбегание за спину; 2. Переход от атаки к обороне. 3. Коммуникация. Оборона: В парах: 1. Диагональная страховка; - Позиционирование относительно своих ворот, партнера и соперника; 2. Переход от обороны к атаке. 3. Коммуникация;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 2V2; - 2V2+ нейтральные; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;
7	Взаимодействие в малых группах	Задачи: Тактика: Атака: 1. В тройках: - Обратная передача; - Пас на 3; - Скрещивание; - Вбегание за спину; - Смена позиций; 2. Переход от атаки к обороне. 3. Коммуникация. 4. Антиципация. Оборона: В тройках: 1. Диагональная страховка; - Позиционирование относительно своих ворот, партнера и соперника; - Принцип обороны «плотность» (сохранение интервалов между партнерами линии обороны) - Перехват мяча; 2. Переход от обороны к атаке. 3. Коммуникация; 4. Антиципация	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 2V2; - 2V2+ нейтральные; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;

8	Начало атаки от вратаря	Задачи: Атака: - Принципы создания и использования пространства; - Открывание; - Обучение ротации в игровых эпизодах, относительно игровой ситуации; - Коммуникация; - Антиципация; - Вариативность атакующих действий (индивидуально или взаимодействие); - Переход от атаки к обороне. - Продвижение и контроль, надежность взаимодействий; - Объяснение задач на каждой позиции. Метод рекомендации: - Время на атаку от 5 до 20 секунд; - Определение объема работы с максимальной мощностью, при котором не будет снижения качества решения двигательной задачи. Четкое определение диапазона действий футболистов, с дальнейшим расширением вариативности. Оборона: - Ведение единоборства 1V1; - Диагональная страховка; - Принцип плотности обороны; - Переход от обороны к атаке;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 2V1; - 2V2+ нейтральные; - 3V2; - 4V3; - 8V5; - 9V9;
---	-------------------------	---	---

Программный материал для этапа УТ 5-го года обучения (примерный)
План круглогодичной спортивной подготовки

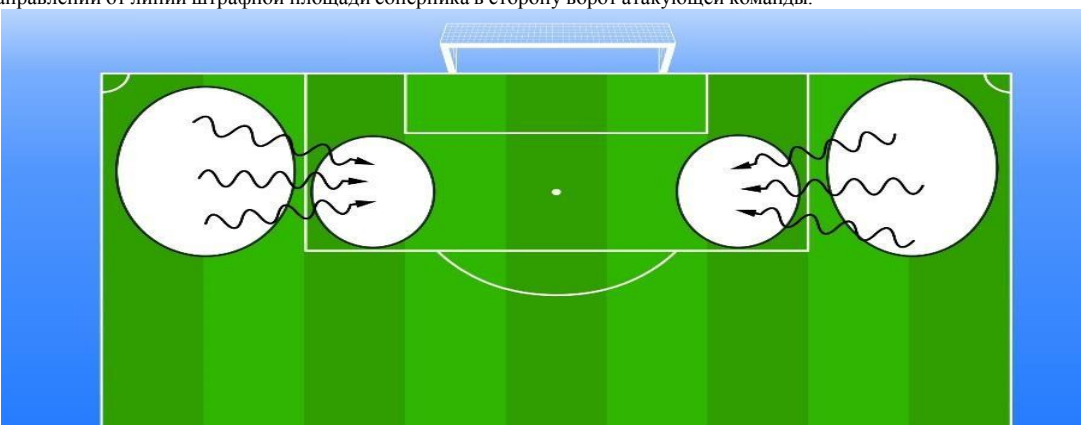
№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Создание голевых ситуаций	Задачи: Тактика: Атака: - овладение мячом после передач партнеров, при отборе и перехвате соперника; - доставка мяча в штрафную площадь и взятия ворот из штрафной площади; - взятие ворот из штрафной площади. 1. При планировании упражнений направленных на создание голевых ситуаций эффективно использовать область находящейся на расстоянии от 16 до 35 метров от ворот обороняющейся команды. Если мяч доставляется в штрафную для завершения атаки путем ведения, то перемещение с мячом следует выполнять преимущественно в двух направлениях: - перпендикулярно или под не большим углом относительно линии ворот, используя полуфланг; - перпендикулярно или под небольшим углом относительно линии ворот в пространстве шириной 15 метров, напротив ворот, в область, которая находится между линией штрафной площади и 11-метровой отметкой.  2. При выполнении передач выводящих партнеров на завершающий удар, из областей находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, мячи следует посылат параллельно линии ворот или близко к этому направлению преимущественно в область, которая находится напротив ворот между 11- метровой отметкой и линией площади ворот.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 4V4, с распределением заданий по зонам; - 8V5; - 8V8, с распределением заданий по зонам; - 9V9;



3. Перемещение с мячом из областей, находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, в штрафную площадь с обыгрываем или без обыгрываем соперника и последующим завершением атаки целесообразно выполнять параллельно или под некоторым углом относительно линии ворот в направлении от ворот в области, которые находятся между углами площади от ворот и штрафной площади.

Если предполагается, что упражнение будет завершаться ударом по воротам из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах голы из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах голы из за штрафной площади забиваются с игры, как правило, из области, ширина которой меньше ширины штрафной площади около 30 метров, находящейся не далее 25 метров от линии ворот обороняющейся команды:

- после перемещения с мячом на короткое расстояние;
- после передач мяча на короткое и среднее расстояние параллельно линии ворот и в направлении от линии штрафной площади соперника в сторону ворот атакующей команды.



Задачи:

1. Обучить атакующим действиям игроков линии обороны.
 2. Обучить атакующим действиям игроков линии полузащиты.
 3. Обучить атакующим действиям игроков линии нападения.
- Для работы над тактикой необходимо переключить внимание своих подопечных с индивидуальных действий, на коллективные действия группы игроков, чтобы перемещения и действия каждого отдельного футболиста были направлены на выполнение общих задач, поставленных перед группой.

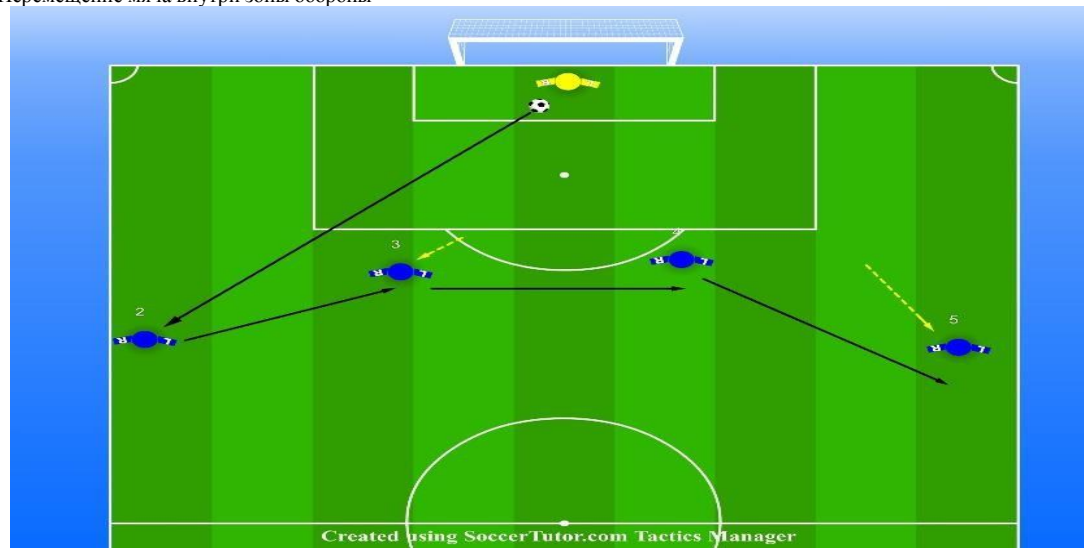
Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру:

1. Понимание принципов и подпринципов игры.
2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры.
3. Тактическое противодействие соперников.

Тактика:

Атака:

1. Перемещение мяча внутри зоны обороны



2. Перемещение мяча внутри линии защиты и центрального полузащитника, с противодействием трех соперников.

Изолированные упражнения
ОРУ (с предметами, без предметов)

Подвижные игры

Акробатические упражнения

Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)

Эстафеты

Игровые упражнения структурно повторяют игровые эпизоды,

Рондо:

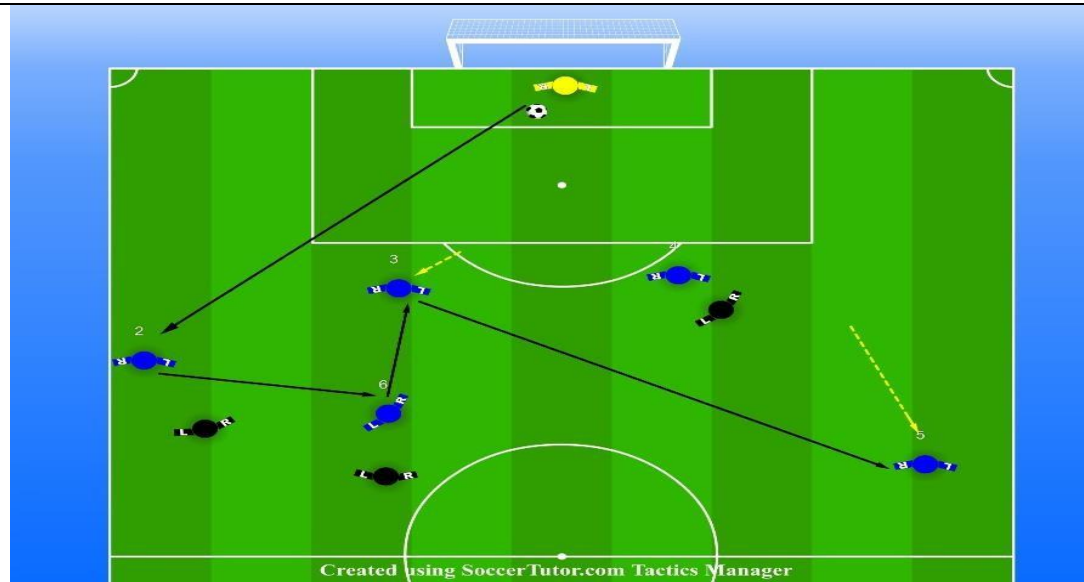
- 2V2+2 нейтральных снаружи
- +1 нейтральный внутри;
- 3V2+ 1 нейтральный внутри;
- 3V3+нейтральные;
- 5V2+нейтральный;
- 8V3;

Игры под давлением:

- 8V4;
- 8V5.
- Зонный футбол 8V8

Игры:

- 3V3+2 нейтральных в центре;
- 5V5+4 нейтральных 2 снаружи, 2 внутри.
- 8V8, с распределением заданий по зонам;
- 9V9;



3. Перемещение мяча 11 игроками внутри своих зон.
С противодействием со стороны 7 игроков команды соперника.



Оборона:

3	Начало атаки от вратаря	Задачи: 1. Обучить началу атаки от вратаря по центру; 2. Обучить началу атаки от вратаря по правому и левому флангу; 3. Обучить началу атаки от вратаря под прессингом; 4. Начало атаки от вратаря при помощи длинной передачи. Тактика: Атака: Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнеров. Одним из вариантов является использование наигранных комбинаций розыгрыша мяча, другим – передача мяча открывшемуся на выгодной позиции партнеру. Вратарь обязан помнить общие закономерности применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она, тем больше величина оправданного риска. Обострение игры в этой фазе способствует созданию наиболее благоприятных условий для эффективного проведения атакующих действий. В связи с этим, на первый план выходит умение команды выполнять следующие действия: 1. Доставлять мяч в те зоны поля, где можно создать эффективный момент для дальнейшего развития атаки. 2. Целенаправленно организовывать ситуации, в которых игрок, владеющий мячом, будет иметь достаточно времени и пространства для реализации голевого момента, как только он окажется в этой зоне поля. В фазе построения атаки игра может осуществляться одним из трех способов: 1. Для перевода игры на половину поля соперника команда будет преимущественно использовать длинные передачи; 2. Команда использует игру в поперечном направлении, игроки будут преимущественно передавать мяч внутри одного из игровых секторов. 3. Команда применяет более сложные действия, состоящие из продольной передачи, за которой следует передача мяча, создающая игровое пространство, с построением игроков в продольные цепочки.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 3V3+вратари; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах); - 9V9;
	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Задачи: 1. Обучить прессингу в зоне Г, в ситуациях: - один против атакующего игрока без мяча, находящимся перед ним, в глубине поля; - двое против атакующего игрока без мяча, находящегося перед ними в глубине поля; - двое против атакующего игрока, движущегося с мячом им навстречу, в глубине поля; - двое против, атакующего игрока без мяча, находящегося между ними, в глубине поля; Основная задача прессинг соперника при начале атаки от вратаря состоит в том, чтобы разрушить попытки соперника организовать свои атакующие действия. В данном случае команда выполняет коллективные перемещения в глубину поля, лишая игроков команды пространства и времени для принятия решений. Факторы эффективности прессинга: 1. Когда мяч находится около боковой линии поля, игрок, владеющий им, естественным образом ограничен в направлении передач – либо в центр, либо вдоль боковой линии поля. С другой стороны, когда мяч находится в центре, соперник может выполнять передачи в любом направлении. 2. Когда мяч приближается к боковой линии, все поле разделяется на две части: - тот фланг, где находится мяч; - фланг, где мяча нет; Это позволяет обороняющейся команде ослабить опеку, на фланге, где нет мяча и смещается на фланг, с мячом, с целью создания на нем численного большинства или оказания максимального индивидуального давления. Условия применения прессинга - против игрока, который слабо технически оснащен;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 2V2; - 3V3+ 4 малых ворот; - 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах);

4		- против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров); - против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки) 	- 9V9;
5	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Задачи: 1. Обучить команду методам открывания за линией защитников на фланге, растягивать оборону, и при этом переводить мяч на противоположную сторону. 2. Обучить использовать пространство и получить навыки перевода мяча в свободные зоны, но делать это с использованием различных способов. Переходы совершаются непрерывно в течение всего матча и могут происходить чрезвычайно быстро. Будет команда успешной или нет, в значительной степени зависит от того, способна она использовать несбалансированную защиту соперника, перехватив или отобрав мяч, и может она закрыть пространство и ограничить возможности соперника, после потери мяча. В современной игре, чем быстрее вы сможете реагировать всей командой на этап перехода, тем успешнее вы будете! После получения мяча команда должна стремиться, как можно быстрее использовать создавшуюся тактическую ситуацию. Важно переместить мяч вперед, прежде чем соперник сможет закрыть игрока с мячом и блокировать потенциальных получателей следующего паса. Переход из обороны в атаку требует быстрой реакции, технической точности, визуального осознания игрового пространства, интеллектуального движения и принятия правильных решений. Это означает, что игрокам необходимо демонстрировать скорость движения и скорость мысли. Цель состоит в том, чтобы подготовить вашу команду к переходу из обороны в атаку с высокой интенсивностью, чтобы игрок научился действовать на высоких скоростях. Чем быстрее они смогут выполнить этот переход, тем успешнее будет команда. Принципы перехода из обороны в атаку: - при получении мяча фланговые игроки вашей команды должны разбежаться максимально широко по флангам и подняться как можно выше в атаку, чтобы увеличить площадь, необходимую для покрытия обороной соперника; - при движении вперед каждый атакующий игрок должен видеть свободную зону, которая освободится после следующего паса, и быть готовым к рывку в нее; - возможно, при переходе стоит отдать мяч не фланговым форвардам, а ускоряющимся по флангам игрокам второго темпа – если у соперника остается пространство перед линией обороны.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Передача между линиями Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 6V3+вратарь; - 8V8, с распределением заданий по зонам - 9V9;

			
6	Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3	Задачи: 1. Текущий контроль; 2. Первичная специализация по позициям; 3. Обучение командным взаимодействиям в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3. Расстановка игроков на поле при использовании системы 1-4-3-3 позволяет создавать большое количество треугольников и ромбов. Треугольниками и ромбами называются небольшие группы игроков, состоящие обычно из трех или четырех человек, располагающихся близко друг к другу и готовых к проведению атакующих комбинаций. Как правило, в расстановке 1-4-3-3 футболисты формируют следующие группы игроков: - крайний защитник – полусредний нападающий – крайний нападающий (группа по флангу); - крайний нападающий- центральный нападающий- крайний нападающий (цепочка в глубине поля); - полусредний нападающий – крайний нападающий – центральный нападающий.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 4V4, с распределением заданий по зонам - 8V5; - 9V9, с распределением заданий по зонам; - 11V11 свободная игра;



Программный материал для этапа УТ 6-го года обучения (примерный)
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Завершение атак	Задачи: 1. Совершенствование завершения атак. Тактика: Завершающими атакующими действиями называются совместные действия игрока, освободившегося от опеки, и игрока, делающего ему передачу, выводящую на удар по воротам. Абсолютно очевидно, что ключевыми факторами успешности и бесперебойности этих действий, являются техническое мастерство игроков и темп игры. Факторы, соблюдение которых необходимо для завершения атаки: 1. Выбор правильного момента для начала: завершающую передачу следует выполнять, когда игроки занимают позиции в соседних секторах поля и мяч недалеко от сектора защиты соперника. 2. Сигнал- мяч находится вблизи сектора обороны соперника и, в принципе, можно начинать завершение атаки, необходимо, чтобы игрок, который должен будет наносить удар по воротам, правильно выбрал момент освобождения от опеки, когда «мяч открыт», т.е. когда имеются все условия для продолжения комбинации. В тех же случаях, когда игрок, владеющий мячом, испытывает прессинг со стороны соперника («мяч закрыт»), освободиться от опеки имеет смысл только для того, чтобы выдвинуться ему навстречу для оказания необходимой поддержки.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: внутри; - 3х2+ 1 нейтральный внутри; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; - 8х3; Игры под давлением: - 8х4; - 8х5. Игры: - 1х1; - 1х2; - 3х3х3+1 нейтральный; - 5х5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8х5; - 9х9;

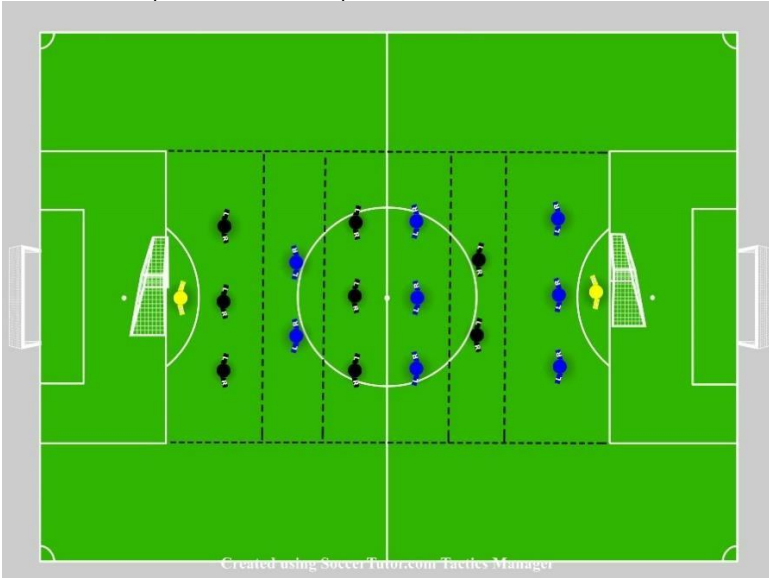
		Статистика успешно выполненных завершающих ударов на разных участках поля. 	
2	Обостряющие передачи с фланга	Задачи: Совершенствовать атакующие действия, с акцентом на обостряющие передачи с флангов. Нужно понимать, что любая фланговая атака представляет собой командное тактическое действие, которое возникает из предыдущего действия и должно иметь логичное продолжение. Например, фланговая атака иногда может быть проведена усилиями одного игрока, владеющего мячом, который при помощи дриблинга и скорости совершает индивидуальный проход и делает передачу в штрафную площадку. Однако если обороняющаяся команда надежно перекрывает фланги, такая попытка часто может быть обречена на неудачу. Поэтому нужно создавать численное преимущество за счет подключения игроков из глубины, «забеганий». Таким образом количество фланговых атак можно увеличить и доставлять мяч в штрафную площадку соперника намного чаще. То есть, образно говоря, фланговую атаку нужно «создать» при помощи определенного перемещения игроков, согласованного и освоенного путем многократных повторений на тренировках. Фланговая атака может иметь два логичных продолжения: - первое – это нацеленная передача в штрафную площадку. Такая передача наиболее неудобна для соперника, если выполняется в расчете на набегающих игроков группы атаки, которые стремятся сыграть в опережение. Это очень важно. Если передача выполняется в адрес игроков, находящихся в статичном положении, защитники соперника будут иметь преимущество. Они в таком случае расположены спиной к своим воротам, видят игрока, исполняющего передачу, видят мяч и его траекторию, и могут контролировать положение наших игроков атаки. Дополнительное преимущество имеет и вратарь. - Статичность наших игроков атаки в штрафной площадке соперника, которая часто обусловлена тем, что они слишком рано там оказались, сильно снижает эффективность фланговых атак. Момент передачи и движение группы набегающих игроков – командный навык, который также требует настойчивой работы на тренировках. - Такое движение создает защитникам соперника дополнительные неудобства. Они, перемещаясь вместе с нашими игроками, теперь уже быстро двигаются лицом к своим воротам. Им намного сложнее одновременно контролировать положение наших игроков и траекторию полета мяча. И даже	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Игровые упражнения структурно повторяют игровые эпизоды, Рондо: - 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3x2+ 1 нейтральный внутри; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; - 8x3; Игры под давлением: - 8x4; - 8x5. Зонный футбол 8x8 Игры: - 1x1;

если защитник будет первым у мяча, то ему в таком положении может быть довольно непросто распорядиться мячом. Такие действия позволяют нашим игрокам получить известное преимущество, особенно если в концовке атаки участвует достаточное количество игроков. Многие команды стараются не допустить таких передач в свою штрафную площадку и надежно перекрывают фланги. В таком случае фланговая атака может иметь другое логичное продолжение – перевод мяча на противоположный фланг с тем, чтобы уже оттуда попытаться сделать нацеленную передачу в штрафную площадку соперника. Если не получилось и на противоположном фланге, следует снова повторить попытку, еще раз переведя мяч. Такой прием называется «маятник». Если наша команда достаточно хорошо владеет «маятником», то возможность для нацеленной передачи с фланга она, в конце концов, получит. Отсюда следует несколько важных выводов. Очевидно, что логичная последовательность между различными командными действиями очень важна. Если наши игроки в каком-то моменте контролируют мяч на фланге на 1/3 поля соперника, отсюда может логично вытекать несколько различных вариантов продолжения, о которых мы говорили выше. Также следует обратить внимание, что такая последовательность командных действий должна быть надежно освоена. «На словах» объяснять это игрокам, конечно, можно и нужно, но необходим устойчивый командный навык, динамический стереотип.

И еще одно немаловажное обстоятельство – все эти взаимосвязанные командные действия возможны только при наличии соответствующего уровня функциональной подготовки игроков. И здесь мы подходим к очень важному вопросу оценки эффективности командных действий. Эффективность каждого такого действия можно оценивать через % потерь мяча при переходе от одного действия к другому. Эти потери обусловлены как нашим браком, индивидуальным и командным, так и противодействием соперника. Эмпирическим путем можно вывести приемлемый уровень таких потерь. Например, желательно, чтобы не менее половины попыток фланговых атак завершались нацеленными передачами в штрафную площадку. Остальные случаи – переводами мяча на противоположный фланг, стандартными положениями, попытками центральных атак или дальних ударов. Вообще говоря, командных действий, завершившихся потерей мяча и не имевших логичного продолжения, должно быть как можно меньше. Анализ таких потерь позволяет определить направления совершенствования организации игры.



- 1x2;
- 3x3x3+1 нейтральный;
- 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 8x5;
- 9x9;

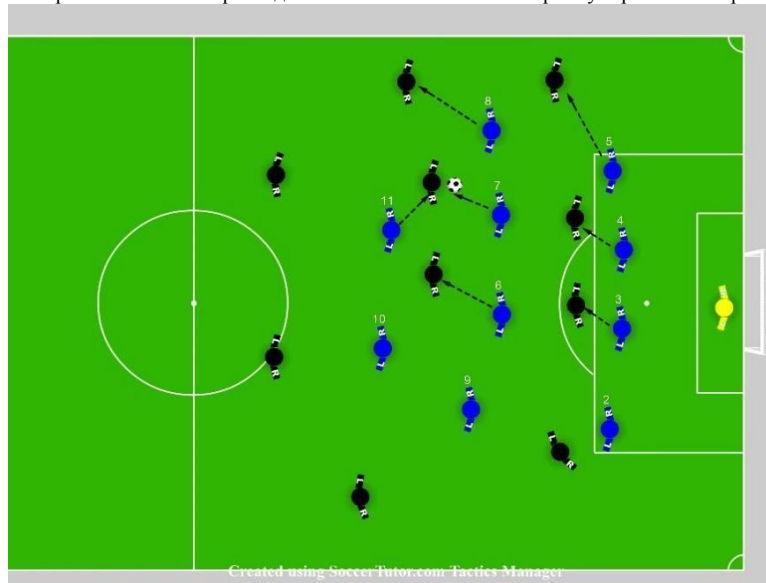
3	Взаимодействия в линиях	Задачи: 1. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии обороны. 2. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии полузащиты. 3. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии нападения. При осуществлении игровых действий ориентировочная деятельность футболиста сосредоточена преимущественно на внешних условиях (игровой ситуации), постоянное изменение которых требует оперативного анализа и обобщения непрерывно поступающей информации и внесения срочных коррекций в принятые тактические решения. Поэтому основным направлением повышения эффективности тактической подготовки должно стать смещение акцентов к формированию полных и точных знаний и представлений об его ориентировочной основе. Они выступают как ориентиры, на которых опирается человек при решении тактической задачи. Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру: 1. Понимание принципов и подпринципов игры. 2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры. 3. Тактическое противодействие соперников. 	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3x2+ 1 нейтральный внутри; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; - 8x3; Игры под давлением: - 8x4; - 8x5. Игры: - 1x1; - 1x2; - 3x3x3+1 нейтральный; - 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8x8 зонный футбол; - 9x9;
4	Прессинг	Задачи: 1. Совершенствование прессинга в зоне Г; 2. Обучить командному прессингу. Атака: Базовые элементы прессинга: 1. Индивидуальные действия: - контроль соперника в зоне своей ответственности; - пресечение попыток атакующего игрока овладеть мячом в пространстве, находящемся перед обороняющимся игроком или за ним; - выдавливание атакующего игрока в направлении средней линии поля, если эпизод игры проходит на половине поля обороняющейся команды. 2. Взаимодействие обороняющихся игроков: - передача атакующего игрока под контроль партнера в случаях перехода этого игрока из одного обороняющегося игрока, в зону другого обороняющегося; - к выбору первоочередности действий при пересечении попыток атакующего игрока получить мяч.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3x2+ 1 нейтральный внутри; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный;

3. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков:

- готовясь к отбору и начиная выполнять данные действия, этот обороняющийся игрок должен исключить возможность прохода атакующего игрока с мячом вперед через пространство, находящееся от него со стороны, противоположной той, где располагается второй обороняющийся игрок, и спровоцировать атакующего игрока на движение в сторону второго, обороняющегося;
- перемещение страхующего партнера выполняется таким образом, чтобы к моменту начала обыгрыша, атакующим игроком, находится в 3-4 метрах от партнера по ширине поля и 1-2 метрах ближе него к линии своих ворот, по глубине поля, то есть по диагонали к партнеру относительно линии ворот.

4. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков, страховка:

- при контроле атакующего игрока без мяча, обороняющимся игрокам необходимо находиться на относительно небольшом расстоянии друг от друга для соблюдения нужной компактности расположения по длине поля (от 8-10 до 13-15 метров, в зависимости от ситуации);
- при открывании атакующего игрока в пространство, находящееся за спиной обороняющегося игрока задней линии, этот обороняющийся игрок перемещается в направлении своих ворот и до момента посылы мяча сопернику стремится сохранять зазор между собой и им в 3-4 метра.

**Условия применения прессинга:**

- против игрока, который слабо технически оснащен;
- против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров);
- против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки)

- 8x3;

Игры под давлением:

- 8x4;

- 8x5.

Игры:

- 1x1;

- 1x2;

- 3x3x3+1 нейтральный;
 - 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)

- 8x5;

- 9x9;

Задачи:

1. Фаза переход от атаки к обороне

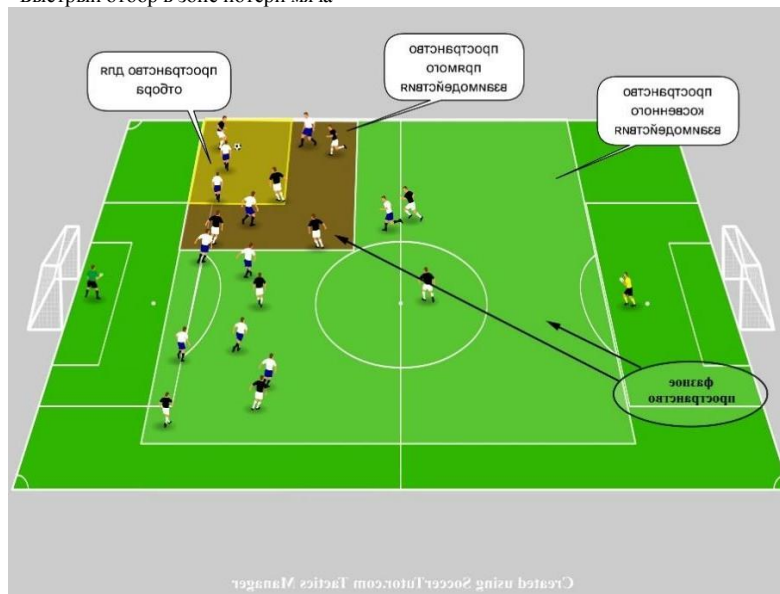
Главный принцип:

Оказывать давление на игрока с мячом, организация компактного оборонительного построения с благоприятным расположением в защите.

Под принципы:

1. Быстрый отбор в зоне потери мяча.
2. Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом.
3. Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей.
4. Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника.
5. Уменьшите пространство для соперника во всех направлениях; ширина, глубина и по диагонали.
6. Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде.
7. Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроиться в позиционную оборону.
8. Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт».
9. Оптимальные расстояния друг к другу для своевременной подстраховки партнеров.
10. Знайте об игроках соперника дальних от мяча.
11. Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота).

- Быстрый отбор в зоне потери мяча



- Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом

Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов)

Подвижные игры

Акробатические упражнения

Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)

Эстафеты

Рондо:

- 2х2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
- 3х2+ 1 нейтральный внутри;
- 3х3+нейтральные;
- 5х2+нейтральный;
- 8х3;

Игры под давлением:

- 8х4;
- 8х5.

Игры:

- 1х1;
- 1х2;
- 3х3х3+1 нейтральный;
- 5х5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 8х5;
- 9х9;



- Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей;
- Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника;
- Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника;
- Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде;
- Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроиться в позиционную оборону;
- Знайте об игроках соперника дальних от мяча;
- Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота).

Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт».

Правило «открытого» и «закрытого» мяча нужно понимать с двух сторон:

1. Относительно игрока с мячом;
2. Относительно игроков без мяча.

Относительно игрока с мячом:

«Мяч открыт» – это значит, что он готов делать передачу, мяч на ноге и он готов его двигать.

Относительно игроков без мяча:

«Мяч открыт» – это значит быть на открытой линии паса, являться адресом следующей передачи.

Относительно игрока с мячом:

«Мяч закрыт» – это значит, что в данную секунду, он никак не может сделать передачу (обрабатывает мяч, мяч идет в его сторону, ведет единоборство и т.д.).

Относительно игроков без мяча:

«Мяч закрыт» – это значит, что в данной позиции игрока без мяча, линия паса ПЕРЕКРЫТА соперником. Следовательно, необходимо ПОМЕНИТЬ ПОЗИЦИЮ (оказать поддержку, открыться в недодачу, за спину сопернику), чтобы быть на открытой линии паса, и стать адресом следующей передачи.

Итог: «мяч открыт» – он может продолжать движение К СЛЕДУЮЩЕМУ игроку,

«мяч закрыт» – он в данный момент не может двигаться в сторону следующего адреса (либо по причине неготовности игрока с мячом сделать передачу, либо по причине неготовности партнера).

Задачи:

1. Дальнейшая специализация игроков по позициям;
2. Совершенствование командных взаимодействий в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3.

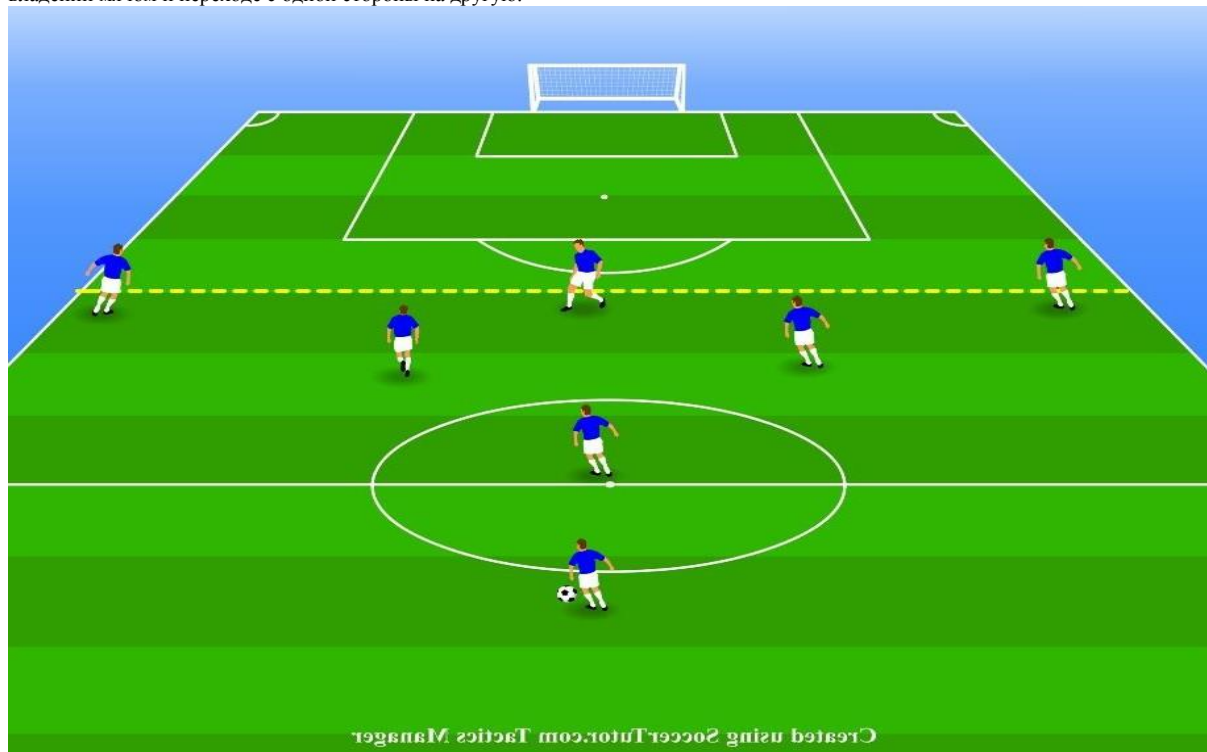
Первый образец

Начинается игра без сопротивления с 7 игроками на поле. Семь игроков расставлены с тремя полузащитниками в форме треугольника (2 атакующих и 1 защищающийся), тремя нападающими и одним поддерживающим игроком позади полузащитников.

Упражнение начинается с того, что целевой игрок (игрок с мячом) передает его крайнему нападающему справа. Затем команде необходимо как можно быстрее передать мяч нападающему на другом фланге.

Методические рекомендации

Сосредоточьтесь на передачах, которые являются точными и своевременными. Убедитесь, что игроки сохраняют построение при владении мячом и переходе с одной стороны на другую.

**Второй образец**

Действия те же, что и предыдущая, за исключением того, что игроки стремятся к воротам. Поставьте вратаря в ворота. Игроки должны использовать ограничивающую линию (пунктирная линия) как линию вне игры.

Методические рекомендации

Нам все равно, как защищаются другие команды, мы хотим научить игроков, что делать. После атаки подчеркните, что игрокам необходимо как можно быстрее вернуться на исходные позиции за ограничивающую линию.

Изолированные упражнения
ОРУ (с предметами, без предметов)

Подвижные игры

Акробатические упражнения

Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)

Эстафеты

Рондо:

- 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
- 3x2+ 1 нейтральный внутри;
- 3x3+нейтральные;
- 5x2+нейтральный;
- 8x3;

Игры под давлением:

- 8x4;
- 8x5.

Игры:

- 2x2;
- 2x2+ нейтральные;
- 3x3x3+1 нейтральный;
- 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 11x11;
- 9x9;

**Третий образец**

Измените упражнение, добавив трех защитников и двух полузащитников. Если защищающаяся команда выигрывает владение мячом, то они стараются передать мяч назад игроку, который начинает владение. Ключевой игрок становится целевым игроком и играет с командой, владеющей мячом. Как только защищающаяся команда играет с ключевым игроком, владение мячом возвращается атакующей команде.



Четвертый образец

Упражнение начинается с того, что целевой игрок передает мяч наружу и направо вперед. Центральный полузащитник обороняющейся команды переключается, чтобы поддержать контроль мяча. Правый нападающий сразу попадает под давление со стороны защитника соперника. Два атакующих центральных полузащитника слегка смещаются вперед, чтобы освободить место для передачи. Центральный полузащитник обороны передает мяч в пространство перед нападающим и за защитником.

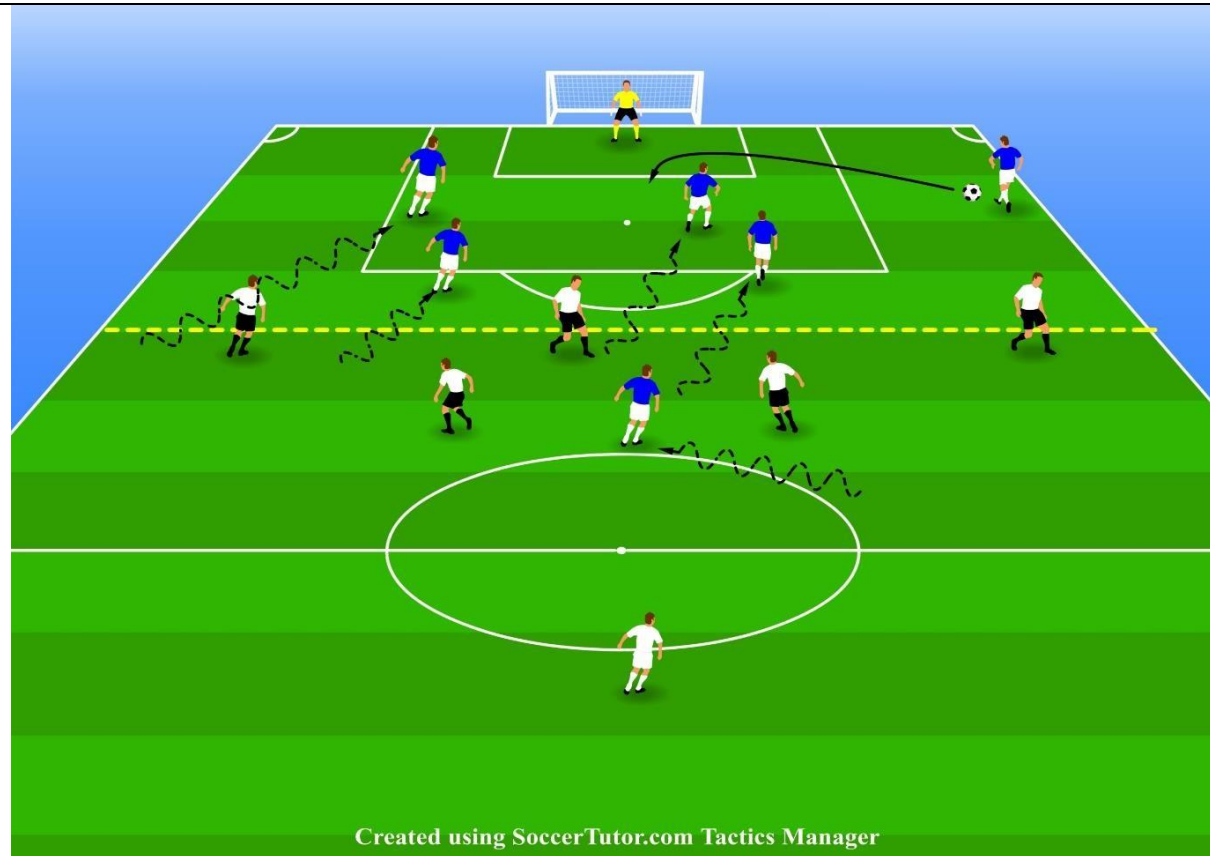
Методические рекомендации

Сначала проработайте действия для преодоления оборонительной линии, не завершая атаку. Обязательно следите за офсайдами.





Как только действия будут выполняться стабильно качественно, нападающие и полузащитники идут к воротам и готовятся к подаче от правого нападающего.



Пятый образец

Упражнение начинается с того, что целевой игрок передает мяч правому нападающему, на ход. Крайний защитник дает гандикап и не оказывает немедленного давления на нападающего, получившего мяч. Затем правый нападающий поворачивается лицом к крайнему защитнику и начинает вести мяч внутрь к защитнику.



Центральный нападающий открывается навстречу крайнему нападающему и играет в «стенку с крайним нападающим. Правый нападающий принимает мяч с уходом к воротам. Как только комбинация будет стабильно выполняться, нападающие и поддерживающие игроки двигаются к воротам, согласно своим позициям. Защитники должны занять оборонительные позиции и организовать оборонительные действия.



Таблица № 27

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапе УТ

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
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.	Индивидуальная тактика атакующих действий: 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. Индивидуальная тактика обороны: 1×1 – отбор и первый пас, закрывание, 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			
Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар. Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью,	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля.	Координация и ловкость. Силовая выносливость. Общая	Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания.

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.	Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой. 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.	выносливость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Сила удара по мячу.	Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).
12 лет			
Остановка: бедром, грудью, лбом. Удары по мячу с лета, полулета, через себя. Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и не ведущей ноги.	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля. 1×1 обводка и удар. 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.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Дистанционная скорость	Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.

	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.		
13 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей 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 не ведущей 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.
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.	Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.	Объем внимания. Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.

	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.		
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;	Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.	Объем внимания • Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.

	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.		
--	---	--	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки, на котором осуществляется спортивная подготовка.

В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки футболистов, а решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки обучающихся предложено осуществлять интегрально (совместно) за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры. Таким образом, обучающиеся осуществляют техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку, играя в футбол.

Главный принцип Программы: обучение футболу через саму игру!

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, региональных спортивных соревнований.

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 виду спорта «футбол».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 28

№	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
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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 29

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
				1й год	2й год	3й год	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год	6й год
1	Мяч футбольный (размер N 3)	шт	На обучающегося	1		-						
2	Мяч футбольный (размер N 4)	Шт	На обучающегося		1	1	1	1	1			
3	Мяч футбольный (размер N 5)	Шт	На обучающегося							1	1	1

Таблица № 30

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная Единица	Количество изделий
1	Манишка футбольная (трех цветов)	Штук	На обучающегося	1

6.2. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- ✓ уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.
В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели учреждения не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Учебно-методические ресурсы:

- *Андреев С.Н.* Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.;
- *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.;
- *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: ИГ «Граница», 2008. - 272 с.;

- *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.;
- *Золотарёв А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.;
- *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). - М.: Человек, 2010. - 111 с.;
- *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). -М.: Олимпия. Человек, 2008. - 204 с.;
- *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). - М.: Олимпия. Человек, 2008. - 311 с.;
- *Шон Грин.* Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. – Нижний Новгород.: РА «Квартал», 2009. -153 с.;
- *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.;
- *Лапишин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.;
- *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.;
- *Голомазов С.В., Чирва Б.Г.* Футбол. Универсальная техника атаки. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.;
- *Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ* Футбол. Обучение базовой технике. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 176 с.;
- *Массимо Люкези* Обучение системе игры 4-3-3. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 164 с.;
- *Тунис Марк.* Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.;
- *Григорьев С.К., Лавриченко В.В.* Футбол. Тактика взаимодействий в игровых эпизодах. – Краснодар: Просвещение - Юг, 2008. – 127 с.

Интернет-ресурсы:

- Министерство просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru>);
- Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
- Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>);
- Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru);
- Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://rfs.ru/>) (Программы подготовки футболистов 6-9 лет, 10-14 лет, 15-17 лет);
- Общественная организация «Краснодарская краевая федерация футбола» (<https://kkff-kuban.nagradion.ru>);
- Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (<https://фцомофв.рф>).

