

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Учреждения** | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа города Рассказово» |
| 1. **Полное название программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФУТБОЛ» |
| **Сведения об авторах:** | |
| * 1. Ф.И.О., должность | Жестков Анатолий Петрович |
| 1. **Сведения о программе** | |
| 4.1. Нормативная база | Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1276-р);  Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196)  Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.):  Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля № 41 г.Москва « Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» |
| 4.2. Область применения | дополнительное образование |
| 4.3. Направленность | Физкультурно-спортивная |
| 4.4. Уровень освоения программы | ознакомительный |
| 4.5. Тип программы | дополнительная общеразвивающая |
| 4.6. Вид программы | модифицированная |
| 4.7. Возраст учащихся по программе | 7-10 лет |
| 4.8. Продолжительность обучения | 1 год |

Блок « 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

* 1. Пояснительная записка
  2. Цель и задачи программы
  3. Содержание программы
  4. Планируемые результаты

Блок № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2.2.Условия реализации программы

2.3.Форма аттестации

2.4. Список литературы

**Блок « 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

* 1. **Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г.№ 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 и методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в строгом соблюдении требований СанПин 2.4.4.3172-14. Данная программа способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.По популярности и распространѐнности на планете футбол является игровым видом спорта номер один. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорнодвигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» **физкультурно-спортивной направленности** предназначена для детей в возрасте от 7 до 10 лет.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий (пульсометрия, мониторинг физической подготовленности и элементарные навыки самомассажа).

**Уровень реализации** – ознакомительный.

**Актуальность** программы состоит в том,что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она способствует развитию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья детей, формированию навыков адаптации к жизни в обществе.

**Отличительная особенность** программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, достигшим 7-10 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Адресат программы**

Программа адресована детям от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний заинтересованным в изучении техники и тактики футбола, формирования целостного представления о физической культуре и спорте.

Учтены возрастные особенности детей. На занятиях ребенок должен чувствовать радость, приобрести умения и навыки игры в футбол.

**Условия набора учащихся**

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Результаты контрольных срезов не влияют на зачисление в группу, но важны для выстраивания дальнейщей индивидуальной образовательной траектории физического развития учащегося.

**Количество учащихся**

Количество учащихся в группе 15-25 человек.

Численный состав учащихся в группе может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей инвалидов.

**Объём и срок освоения программы**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Объем программы – 184 часов.

**Форма и режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения (184 ч). Продолжительность занятий в группе - 2 раза в неделю по 2 часа(1 час = 45 мин). Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале.

Прохождение программы предполагает овладение учащимися комплексом знаний, умений и навыков, обеспечивающих в целом практическую реализацию. Программа предполагает работу с детьми в форме занятий, совместной работе детей с тренером-преподавателем, а так же их самостоятельной деятельности. Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», то есть периодическое возвращение к определенным приемам на более высоком и сложном уровне. Программа предусматривает участие в спортивных соревнованиях. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

1. индивидуальная;

2. работа в парах;

3. групповая;

4. коллективная.

Формы проведения занятий:

1. теоретическое занятие;

2. практическое занятие (тренировки)

**Методы организации** **на занятии**:

*Словесные методы:*

описание, объяснение;

разбор, указание, рассказ;

команды, распоряжения.

*Наглядные методы:*

показ упражнений и техники футбольных приёмов, жестикуляции ;

использование учебных наглядных пособий ;

видеофильмы, DVD, слайды.

*Практические методы:*

метод упражнений;

метод разучивания по частям;

метод разучивания в целом;

соревновательный метод;

игровой метод;

непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения**:

упражнения для изучения техники, тактики футбола;

общефизические упражнения;

специальные физические упражнения;

игровая практика.

В течение года возможны небольшие изменения в программе и перераспределение часов по темам, включённым в план. Изменения зависят от степени успешного освоения детьми программы, от их интересов и потребностей.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечить всестороннюю подготовку ребёнка, привитие ценностей здорового образа жизни через занятия футболом.

Программа помогает адаптировать образовательный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя. Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

**Задачи программы**:

- Создание условий для развития личности ребѐнка:

- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству.

- Обеспечение эмоционального благополучия ребѐнка и подростка.

- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, особенностям региона.

- Укрепление психического и физического здоровья.

*Образовательные:*

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

• освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

• освоение ударов по мячу и остановок мяча;

• овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

• освоение техники ведения мяча;

• освоение техники ударов по воротам;

• закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

• освоение тактики игры.

*Развивающие:*

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

• развитие выносливости;

• развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Воспитательные:*

• воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

• воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

• воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

• приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

* 1. **Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | История футбола в России | 1 | 1 |  |
| 2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 2 | 2 |  |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | 3 | 3 |  |
| 4 | Правила игры в футбол. | 4 | 4 |  |
| 5 | Общая физическая подготовка | 15 |  | 15 |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 15 |  | 15 |
| 7 | Техника игры в футбол | 55 | 5 | 50 |
| 8 | Тактика игры в футбол | 55 | 5 | 50 |
| 9 | Учебная игра | 25 |  | 25 |
| 10 | Соревновательная деятельность | 9 | 2 | 7 |
| **ИТОГО** | | **184** | **22** | **162** |

* + 1. **Содержание учебного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося** | **Объём часов** | **Формы аттестации/**  **контроль** |
| **1** | **2** | **3** |  |
| **Раздел 1.** | **Теоретические занятия** | **22** | **Беседа,**  **опрос, собеседование** |
| **Тема 1.1.**  **Основы знаний** | **Содержание учебного материала**  Развитие футбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка футболиста. Техническая подготовка футболиста. Тактическая подготовка футболиста. Психологическая подготовка футболиста. Соревновательная деятельность футболиста. Организация и проведение соревнований по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футбола. |  |  |
| **Раздел 2.** | **Практические занятия** | **162** | **Визуальный контроль, оценка качества выполнения** |
| **Тема 2.1. Физическая подготовка** | **Содержание учебного материала.**  **Общая физическая подготовка.**  Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки). На снарядах (перекладина, шведская стенка, скамейка), в тренажёрном зале.  Подвижные игры. Эстафеты.  **Специальная физическая подготовка.**  Упражнения для развития быстроты движений футболиста.  Упражнения для развития специальной выносливости футболиста.  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста.  Упражнения для развития ловкости футболиста. | **30**  15  15 | *оценка качества выполнения* |
| **Тема 2.2. Техническая подготовка** | **Содержание учебного материала**  *Овладение техникой передвижений, ускорений и остановок*. Изучение и совершенствование передвижений без мяча и с мячом.  *Совершенствование техники ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение с изменением направления движения. Ведение с активным сопротивлением защитника. Обманные движения с мячом.  *Овладение техникой приёма и передачи мяча.* Приём и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Остановка мяча. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача с активным сопротивлением защитника.  *Овладение техникой ударов по воротам.*  Удар по воротам по статичному мячу с различной дистанции. Удар по воротам по движущемуся мячу с различных дистанций. Удар по воротам после собственной передачи и передачи от партнера.  *Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, ведение, удар. | **55** | *собеседование, оценка качества выполнения*  *собеседование, оценка качества выполнения*  *собеседование, оценка качества выполнения*  *собеседование,*  *оценка качества выполнения*  *собеседование, оценка качества выполнения* |
| **Тема 2.3. Тактическая подготовка** | **Содержание учебного материала**  Защитные индивидуальные действия. Защитные командные действия . Перехват мяча. Передача и начало контратаки. Командные действия в нападении. Игра в футбол с заданными тактическими действиями. | **55** | *собеседование, оценка качества выполнения* |
|  | **Учебная игра** | **25** | *оценка качества выполнения* |
|  | **Участие в соревнованиях** | **9** | *собеседование, оценка качества выполнения* |
|  | **Общее количество часов** | **184** |  |

1. **Вводное занятия. Физкультура и спорт в России.**

инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.

* + понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
  + значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
  + врачебный контроль.

*Практика:*

* беседа на тему «спорт, как система воспитания».
* просмотр чемпионата России по футболу.
* просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

**2.Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

*Теория:*

* личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
* общий режим дня школьника.
* вред курения.
* значение правильного питания для юного спортсмена.
* использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
* правила купания.

*Практика:*

* просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
* составления личного распорядка дня и режима питания.
* обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
* посещение бассейна.

**3.Правила игры в футбол.**

*Теория:*

* разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
* роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:*

* тестирование правил соревнований по футболу.
* опрос на знание обязанностей капитана команды.
* просмотр матча и обсуждения соблюдений правил в игре.
  1. **Места занятий, оборудование.**

*Теория:*

* площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
* подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
* специальное оборудование.

*Практика:*

* осмотр площадки до начала занятия.
* просмотр на пригодность инвентаря.

**5.Общая и специальная подготовка.**

*Теория:*

* понятие – выносливость.
* как развить гибкость.
* понятие – сила.
* как способствовать развитию ловкости.
* понятие – быстрота.
* понятие о специальной физической подготовке.
* цель специальной физической подготовки.
* основные способы развития специальной физической подготовки.

*Практика:*

* поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
* выпады вперёд, в сторону, назад.
* прыжки в полу приседе.
* упражнения с набивным мечом(1-2 кг.)
* акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
* упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
* лёгкоатлетические упражнения.
* подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
* плавание.
* спортивные игры. Ручной мяч.
* специальные упражнения для развития быстроты.
* специальные упражнения для развития ловкости.

**6. Техническая подготовка** (Техника игры в футбол).

*Теория:*

* классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
* прямой и резаный удар по мячу.
* понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

*Практика:*

* анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
* техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
* удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
* удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
* остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
* ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно.
* обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
* отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
* вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
* техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
  1. **Тактическая подготовка** (Тактика игры в футбол).

*Теория:*

* понятие о тактике и тактической комбинации.
* характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
* понятие о тактике нападения.
* понятие о тактике защиты.

*Практика:*

* упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
* тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
* тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
* тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
* тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
* тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
* тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
* учебные игры.

**8.Соревнования по футболу.**

*Теория:*

* внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
* правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
* правила поведения во время соревнований.

*Практика:*

выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий

**Планируемые результаты.**

**Предметные результаты.**

* окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:
  + получают представление о развитии футбола в России, великих русских футболистах и тренерах;
  + получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма;
  + осваивают правила, технику и тактику игры;
  + овладеют терминологией, принятой в футболе;

• приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;

* осваивают групповые и командные действия;
* совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
* совершенствуют навык судейской работы;
* умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;

• умеют вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.

**Личностные результаты**

Программные требования к уровню воспитанности:

-готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

* понимание и приятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
* формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Программные требования к уровню развития:

* осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
* готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

**Метапредметные результаты**

Учащиеся смогут:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
* понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;

* определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

**Блок № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**2.1. Календарный учебный график** (приложение № 1)

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организацию режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3,приложение № 3).

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 20 июля

Всего учебных недель - 46 недель.

Количество учебных дней - 92 дня.

Режим работы 2 раза в неделю по 2 часа

**2.2. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивное оборудование и инвентарь:

* наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24;
* ворота футбольные:
* уменьшенные – 1 пара
* переносные - 1 пара
* мяч футбольный -10 шт.
* насос - 1 шт
* сетка для переноски мячей – 2 шт.
* форма спортивная (футболки, трусы, гетры, рейтузы, свитер);
* стойки для обводки мячей - 15 штук;
* стойки для подвески мячей- 2 штуки;
* переносные мишени- 2 штуки;
* маты гимнастические;
* скакалки-15 штук;
* мячи набивные -10 штук;
* мячи волейбольные и баскетбольные -10 шт;
* гири, гантели.

Методическое обеспечение

*Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у детей умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка проводится по общеразвивающей программе в виде коротких бесед в начале учебного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ДЮСШ. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, Чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 3. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 4. Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 5. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов. Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость.. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов. Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов. Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Участие в соревнованиях по футболу. Установка на игру и анализ игры. Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

*Общая и специальная физическая подготовка*

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка и т.п) и без предмета: разновидности ходьбы ( на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприсяде, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера-преподавателя, с заданием, с предметом в руках.

Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 60м, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3х10м, 4х10м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см., бросать мяч снизу, из-за головы. Толкание набивного мяча (1кг).

*Специальная физическая подготовка*

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры.

*Техническая подготовка*

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Содержание программы должно исходить из приоритета обучения технике футбола, где изучают технику игровых приемов.

Ведение мяча:

– внутренней и внешней сторонами подъема;

– с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

– с обводкой стоек;

– с применением обманных движений;

– с последующим ударом в цель;

– после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

– одной ногой (стопой);

– двумя ногами (стопами);

– двумя ногами (бедрами);

– с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;

– с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;

– головой;

– с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

– катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

– летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

– короткие, средние и длинные;

– выполняемые разными частями стопы;

– головой;

– если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

– после прямолинейного бега;

– после зигзагообразного бега;

– после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

– после имитации сопротивления партнера;

– после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

– прямолинейное ведение и удар;

– обводка стоек и удар;

– обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

– после коротких, средних и длинных передач мяча;

– после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

– по летящему мячу;

– из-под прессинга;

– в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

– завершение игровых эпизодов;

– штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно – на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

**Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.**

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

- Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

- Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д..

- Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

**Упражнения по освоению техники ведения мяча.**

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

- Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

- Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

- Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером.

- Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

- Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2–3 м.

- Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

- Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 м х 5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

- Учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв – 10 мин, размер игрового поля – 24 м х 12 м, ворота – 1 м х 1 м, мяч № 3, составы – три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

Возможные упражнения:

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Ведение мяча внешней стороной подъема:

- Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- Квадрат 4х4 игрока на площадке 20 м х 20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

- Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

**Изучение техники ударов по мячу.**

- Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

- В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

- В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

- Удар – передача мяча партнеру низом.

- Удар – передача мяча партнеру верхом.

- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

- Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста)

**Удары – передачи мяча.**

Передачи мяча.

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

- Игра 4х4 на площадке 10 м х 10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

- Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

- Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

- Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

- Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Что бы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90º и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

- Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

- Игра двое против двоих на площадке 20 м20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180º к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

- Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 м х 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3–4 паса в этом задании.

- Квадрат 3х3 на площадке 15 м х 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4–5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

- Игра 3х3 на площадке 12 мх12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10 м х 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

- Два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом.

Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.

- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

- Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

**«Связки» технических приемов.**

- Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

- Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

- По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».

- Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

- Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

- Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний неограниченно.

- Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

- Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

- Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

- Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

- «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглю поставить на место.

- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

- Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

- Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

- Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

- Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

**Обучение удару по мячу с полулета.**

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот. Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

- Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.

- С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета.

- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.

- Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м.

- Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.

- Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

- Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

- Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

- Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

- Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.

- Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

- Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180º и ударом пяткой отправляет мяч обратно.

- Пас пяткой в движении. В 3–4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.

- Два игрока; первый с мячом располагается в 5–6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.

- Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10–12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.

- Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.

- В парах. Игроки стоят в 3–4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.

- Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.

- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.

- Жонглирование мячом головой в парах.

- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провожает» мяч в полете.

- Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.

- Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.

- Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5–6 ударов меняются местами.

- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м х 5 м до 20 м х 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

- Упражнения в парах. Игроки стоят в 5–6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.

- Упражнение в парах. Расстояние между игроками – 5–6 м. Один игрок

без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием – остановку мяча подошвой. После 3–5 повторений игроки меняются заданием.

- Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами – 7–8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами. При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.

- 13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.

- Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.

- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5–8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру.

- Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно – подошвой левой ноги правым боком.

- Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.

- Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7–8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок

передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

- Мяч в руках, партнер стоит в 7–8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5–6 ударов, партнеры меняются заданием.

- Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

- Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5 м.

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

**Упражнения для освоения техники остановок передач мяча (формирование «чувства мяча»).**

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

- Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.

- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.

- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.

- Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.

- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

- Ведение мяча в парах с финтами «наступание подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.

- Половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.

- Мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.

- Передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.

- Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.

- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

- Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

- Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м х 20 м.

**Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром.**

- Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

- Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

- Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

- Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.

- Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.

**Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).**

- Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

- Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

- Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

- То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

- Игроки в составе от 1х1 до 4-4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

- Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

- Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

- Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

- Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

- Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20 м х 20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»

- Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

- Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

- Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

- В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

- Квадрат 5 х 3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4 х 4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

- Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком.

Упражнение в парах. Атакующий игрок – с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки, двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.

- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.

- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

- В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

**Упражнения для обучения технике перехвата мяча.**

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

- С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

- Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий ( или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

**Упражнения для разучивания элементов приема**

«Вбрасывание мяча»

- Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

- Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.

- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.

- Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

*Тактическая подготовка*

Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

*Соревновательная подготовка*

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня города.

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным требованиям.

**Неспецифические средства подготовки юных футболистов.**

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

Координационные упражнения.

Дети начинают заниматься футболом в раннем возрасте, и содержание подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом. Для решения этих задач следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

Базовые координационные упражнения.

1. Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверху; 9 – левую руку к плеч; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок; ноги скрестно.

10. И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90º; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п., 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90º; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90º; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45º (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45º (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45º (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45º (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом.

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45º влево.

2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45º вправо.

3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90º, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90º влево; 2 – прыжок с поворотом на 90º вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180º влево; 4 – прыжок с поворотом на 180º вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270º влево; 6 – прыжок с поворотом на 270º вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360º влево; 8 – прыжок с поворотом на 360º вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

8. И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180ºвлево; 4 – прыжок с поворотом на 180º вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360º влево; 4 –прыжок с поворотом на 360º влево.

10. И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360º (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360º (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

12. И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180º (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180º (в приседе) вправо.

13. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

- На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

- На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

- На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

- На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

- Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячами разного размера.

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);

- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);

- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений);

- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);

- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

Эстафеты.

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1– пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360º или кувырком вперед.

Эстафета 4.В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.

Эстафеты на ропедах.

- Дистанция 6–9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.

- Дистанция 6–9 м. Объехать 3–4 стойки на этой дистанции и вернуться обратно.

- Дистанция 6–9 м. Сделать круги вокруг 3–4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. Стойка на лопатках. И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. «Мост» из положения лежа на спине. И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. Кувырок назад. Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. Следить за правильным выполнением группировки.

9. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с.

10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост». Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удержать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. Комбинация. Из основной стойки – длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь в «мост», голову не запрокидывать.

14. Переворот в сторону («колесо»). Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180º; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180º. В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360º, переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360º. Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180º, переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180º. Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360º. Во время выполнения переворотов сильнее отталкиваться ногами.

18. Комбинация. И.п. – основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. Равновесие – это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

19. Стойка на голове согнув ноги. Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Перенося массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5–7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3–5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. Комбинация. Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

22. Из упора присев – силой стойка на голове. Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

23. Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Стоя на маховой ноге, толчковую – вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.

25. Комбинация. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

26. Комбинация. И.п. – основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия.

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180º на двух ногах, два шага назад, поворот на 180º на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180º, ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

В программу тренировочных занятий необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения.

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде.

Упражнения для избирательного развития физических качеств.

- Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6º, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6º, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

- Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

**2.3. Формы аттестации и контроля.**

**Способы определения результативности:**

* ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

• текущий контроль: тестирование, опрос;

• промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице;

• итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

**Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**

• участие в соревнованиях между учебными группами;

• участие в товарищеских играх;

• участие в матчевых встречах;

• открытые занятия.

* + период с 20 по 25 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
| **Общая подготовленность** | | | | | | |
| баллы | | | | | | |
| мальчики | | возраст | «1» | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта | 7 | 7,4 | 7,0 | 6,6 | 6,2 | 6,0 |
| 8 | 7,2 | 6,8 | 6,4 | 6,0 | 5,8 |
| 9 | 6,8 | 6,4 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| 10 | 6,4 | 6,0 | 5,5 | 5,4 | 5,2 |
| Координация | Челночный бег 30 м  5 х 6м | 7 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,4 | 13,2 |
| 8 | 14,0 | 13,6 | 13,4 | 13,2 | 13,0 |
| 9 | 13,4 | 13,2 | 13,1 | 13,0 | 12,6 |
| 10 | 13,6 | 13,1 | 13,0 | 12,6 | 12,3 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 7 | 80 | 90 | 100 | 110 | 123 |
| 8 | 90 | 100 | 110 | 123 | 135 |
| 9 | 100 | 110 | 123 | 135 | 140 |
| 10 | 110 | 123 | 135 | 140 | 150 |
| **Специальная подготовленность** | | | | | | | |
| Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов | | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Бег 30 м с ведением мяча, сек | | 7 | 8,6 | 8,2 | 8,0 | 7,6 | 7,2 |
| 8 | 8,2 | 8,0 | 7,6 | 7,2 | 7,0 |
| 9 | 8,0 | 7,6 | 7,2 | 7,0 | 6,6 |
| 10 | 7,8 | 7,5 | 6,6 | 6,5 | 6,4 |
| Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек | | 7 |  |  |  |  | + |
| 8 |  |  |  |  | + |
| 9 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,3 |
| 10 | 12,1 | 11,6 | 11,1 | 10,6 | 10,1 |
| Ведение мяча по границе штрафной площадки | | 7 |  |  |  |  | + |
| 8 |  |  |  |  | + |
| 9 |  |  |  |  | + |
| 10 |  |  |  |  | + |

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен без учета времени

**Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

* учебно-демонстрационные плакаты;
* видео футбольных игр;
* компьютер;
* проектор.

**Список литературы для тренера-преподавателя:**

* 1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.

2.Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.

– М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

3.Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

4.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с

5.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО

«Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

6.А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (I этап 8-10 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва, 2007

7.А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (II этап 11-12 лет)

8.Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса

* футбольной школе «Олимпия.Человек» Москва. 2007

1. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (III этап 13-15 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия.Человек», Москва. 2007г.

10.Кузнецов. Настольная книга детского тренера (IY этап 16-17 лет)

11.Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007

1. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов (7-11 лет) «Астрель» Москва, 2001

13.М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов (12-16 лет) «Астрель» Москва, 2001

1. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» «ТВТ Дивизион» Москва 2006
2. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки техники головой «ТВТ Дивизион»
3. В.А. Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов «Олимпия, Пресс», 2006

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Интернет ресурсы:** |  |  |  |  |
| Министерство спорта РФ |  | www.minsport.gov.ru | |  |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ | | | |
| Российский футбольный союз | http://www.rfs.ru/ | | | |
|  |  | | | |
|  |  |  |  |  |

**Список литературы для детей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорт

Приложение № 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  | | **4. Календарно-тематическое планирование** | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| месяч | | неделя | | № | |  | | Дата проведения | | |  |
| занятия | | Тема занятия | |  |
|  | |  | | |  |
|  | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 1 | | 1 | | История возникновения футбол. Инструктаж по тех. | |  | | |  |
|  | |  | |  | | безопасности. Спец. беговые упражнения (СБУ). | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 2 | | 2 | | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. | |  | | |  |
|  | |  | | 3 | | Ведение мяча с изменением направления движения. | |  | | |  |
|  | |  | |  | | Учебная игра. | |  | | |  |
| Сентябрь | |  | |  | |  | |  | | |  |
| 3 | | 4 | | Техника передачи мяча в парах. ОФП, СФП. | |  | | |  |
|  | | 5 | | Техника ударов по статичному мячу, учеб. игра. | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 4 | | 6 | | Тактика нападения. СФП. Правила игры. | |  | | |  |
|  | |  | | 7 | | Тактика защиты, учебная игра. | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 5 | | 8 | | Тактика защиты, Удары по катящемуся мячу. | |  | | |  |
|  | |  | | 9 | | Удары по воротам после ведения. Уч. игра. | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 6 | | 10 | | Удары по мячу в движении. Учебная игра. | |  | | |  |
|  | |  | | 11 | | Тактика позиционной защиты. Удары по воротам. | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 7 | | 12 | | Тренировка вратаря. Уч. игра. | |  | | |  |
| Октябрь | |  | | 13 | | Правила ввода мяча в игру. Учебная игра. Уд. по вор | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | | |  |
| 8 | | 14 | | Передача мяча в парах , тройках. Учебная игра | |  | | |  |
|  | | 15 | | Техника передачи в движении, учебная игра. | |  | | |  |
|  | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 9 | | 16 | | Передача в движении с ударом по воротам. | |  | | |  |
|  | |  | | 17 | | Обучение индивидуальным действиям. | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 10 | | 18 | | Учить финтам, скрытым передачам. Уч. игра. | |  | | |  |
|  | |  | | 19 | | Учить тактике индивидуальной защиты. Уч. игра. | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Ноябрь | | 11 | | 20 | | Структура игры. Правила игры. Закаливание. | |  | | |  |
|  | | 21 | | Приём и передача в движении, удары по воротам. | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 12 | | 22 | | Спец. упражнения для развития ловкости. Уч. игра. | |  | | |  |
|  | |  | | 23 | | Ввод мяча из-за боковой линии. Уч. игра. | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | 13 | | 24 | | Техника игры вратаря. Учебная игра. | |  | |  |
|  | |  | | 25 | | Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 14 | | 26 | | Техника игры в футбол. Уч. игра. | |  | |  |
|  | |  | | 27 | | Общеразвивающие упражнения. Уч. игра. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 15 | | 28 | | Общеразвивающие упражнения. Уч. игра. | |  | |  |
|  | |  | | 29 | | Общеразвивающие упражнения. Уч. игра | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 16 | | 30 | | Спец. физические упражнения на развитие | |  | |  |
| Декабрь | |  | |  | | скоростно-силовых качеств. Уч. игра. | |  | |  |
|  | | 31 | | Специальные физические упражнения на развитие | |  | |  |
|  | |  | | скоростно-силовых качеств. Уч. игра. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 17 | | 32 | | Правила ввода мяча. Тактика защиты. Уч. игра. | |  | |  |
|  | |  | | 33 | | Тактика нападения. Переход из защиты в атаку. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 18 | | 34 | | Спец. упражнения на развитие выносливости. | |  | |  |
|  | |  | | 35 | | Упражнения с набивным мячом. Акраб. упражнения. | |  | |  |
|  | |  | |  | | Учебная игра. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 19 | | 36 | | Упражнения с набивным мячом. Акраб. упражнения. | |  | |  |
|  | |  | | 37 | | Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 20 | | 38 | | Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра. | |  | |  |
| Январь | |  | | 39 | | Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  |
| 21 | | 40 | | Упражнения на развитие физ. качеств. Учебная игра. | |  | |  |
|  | |  | | 41 | | Ведение мяча, удары по воротам. Учебная игра. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 22 | | 42 | | Упражнение на развитие физ. качеств. | |  | |  |
|  | |  | | 43 | | Техника передачи мяча в перах. ОФП, СФП. | |  | |  |
|  | |  | |  | | Учебная игра. | |  | |  |
| Февраль | | 23 | | 44 | | Техника ударов по статичному мячу, учеб. игра. | |  | |  |
|  | | 45 | | Техника передачи мяча, удары по воротам. уч. игра. | |  | |  |
|  | |  | | Тактика нападения. СФП. Правила игры. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 24 | | 46 | | Тактика нападения, учебная игра. | |  | |  |
|  | |  | | 47 | | Техника передачи мяча и ударов по воротам. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | 25 | | 48 | | Тактика защиты. Передача в движении. | |  | |  |
|  | |  | | 49 | | Тактика нападения-тактика защиты. Уч. игра. | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 26 | 50 | Удары по мячу в движении. Учебная игра. |  |  |
|  |  | 51 | Тактика позиционной защиты. Удары по воротам. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 27 | 52 | Тренировка вратаря. Упр. на развитие быстроты. |  |  |
|  |  | 53 | Правила ввода мяча. Учебная игра. Уд. по воротам. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 28 | 54 | Техника передачи в движении, учебная игра. |  |  |
|  |  | 55 | Передача в движении с ударом по воротам. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Март | 29 | 56 | Тренировка вратаря. Уч. игра. |  |  |
|  | 57 | Учить финтам, скрытым передачам. Уч. игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 30 | 58 | Учить тактике индивидуальной защиты. Уч. игра. |  |  |
|  |  | 59 | Структура игры. Правила игры. Уч. игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 31 | 60 | Учить стандартным положениям. Уч. игра. |  |  |
|  |  | 61 | Сов. индивидуальной и командной защиты. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 32 | 62 | Сов. тактики нападения. Учебная игра. |  |  |
|  |  | 63 | Удары по воротам. Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Апрель | 33 | 64 | Сов. стандартных положений. Уч. игра. |  |  |
|  | 65 | Тренировка вратаря. Уч. игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 34 | 66 | Специальные упражнения для развития быстроты. |  |  |
|  |  | 67 | Сов. стандартных положений. Уч. игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 35 | 68 | Приём и передача в движении, удары по воротам. |  |  |
|  |  | 69 | Учить стандартным положениям. Уч. игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 36 | 70 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. |  |  |
|  |  | 71 | Тактика игры в защите-нападении. Уч. игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 37 | 72 | Индивидуальные действия игроков. Учебная игра. |  |  |
|  |  | 73 | Обманные движения, отбор мяча. Уч. игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Май | 38 | 74 | Разучивание стандартных положений.Учебная игра. |  |  |
|  | 75 | Сов. стандартных положений. Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 39 | 76 | Подвижные игры, эстафеты. Уч. игра. |  |  |
|  |  | 77 | Удары по воротам. Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 40 | 78 | Подвижные игры, эстафеты. Уч. игра. |  |  |
|  |  | 79 | Тактика позиционной защиты. Удары по воротам. |  |  |
|  | 41 | 80 | Приём и передача в движении, удары по воротам. |  |
|  |  | 81 | Учить стандартным положениям. Уч. игра. |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 42 | 82 | Тренировка вратаря. Упр. на развитие быстроты. |  |
|  |  | 83 | Правила ввода мяча. Учебная игра. Уд. по воротам. |  |
|  |  |  |  |  |
| июнь | 43 | 84 | Сов. тактики нападения. Учебная игра. |  |
|  | 85 | Удары по воротам. Учебная игра. |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 44 | 86 | Подвижные игры, эстафеты. Уч. игра. |  |
|  |  | 87 | Удары по воротам. Учебная игра. |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 45 | 88 | Техника ударов по статичному мячу, учеб. игра. |  |
|  |  | 89 | Ввод мяча из-за боковой линии. Уч. игра. |  |
| июль | 46 | 90 | Техника ударов по статичному мячу, учеб. игра. |  |
|  | 91 | Техника передачи мяча, удары по воротам. уч. игра. |  |
|  | 92 | Тактика нападения. СФП. Правила игры. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |