****

**СОДЕРЖАНИЕ**

Стр.

1. Пояснительная записка ……………………………………………………………………………………………..3
   1. Организационно-методические указания ………………………………………………………………….....4
2. Цель и задачи программы ……………………………………………………………………………………….....4
3. Учебный план ……………………………………………………………………………………………………... 5
4. Условия реализации программы ………………………………………………………………………………..…7
5. Нормативная часть программы …………………………………………………………………………………………….9

Приложения ………………………………………………………………………………………………………………..45

Список литературных источников…………………………………………………………………………………………78

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по футболу (далее Программа) Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы г. Ивделя разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Устава МАУ ДО ДЮСШ г. Ивделя;

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки футболистов.

**1.1. Организационно-методические указания.**

Занятия по футболу, предусмотренные Программой начинаются с 7 лет. После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной общеразвивающей программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка футболистов - это единый педа­гогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации), и т.д.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направлен­ность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, соревнований квалифицирован­ных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглого­дичных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный ма­териал по технико-тактической подготовке систематизирован с учё­том взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдель­ном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**2.Цель и задачи программы**

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 17 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

2.1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2.2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

2.3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;

2.4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;

3. подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

4. подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

5. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**3. Учебный план**

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

1) на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки-2 академических часа,

2) на учебно-тренировочном этапе - 3 академических часа.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения обобучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

*Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | Этап учебно-тренировочный | | | | |
| начальная специализация | | углубленная специализация | | |
|
| 7- 8 лет | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет | 17 лет |
| 1-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Общая физическая | 124 | 130 | 122 | 117 | 17 | 100 |
| Специально-физическая | 37 | 37 | 62 | 62 | 80 | 110 |
| Техническая | 82 | 82 | 108 | 108 | 108 | 110 |
| Тактическая | 3 | 3 | 25 | 25 | 56 | 110 |
| Игровая | 15 | 15 | 45 | 45 | 72 | 116 |
| Теоретическая | 6 | 6 | 16 | 16 | 22 | 60 |
| Соревновательный период, контрольные и календарные игры | - | 6 | 16 | 18 | 45 | 114 |
| Востанов-е мероприятия | - | - | 11 | 11 | 26 | 60 |
| Инструктор-я и судейская практика | - | - | - | - | 10 | 24 |
| Контрольные испытания | 3 | 3 | 9 | 12 | 16 | 24 |
| Всего часов соревнований тренировочной нагрузки за 46 недель | 276 | 276 | 414 | 414 | 552 | 736 |

**4.Условия реализации программы**

**Программа рассчитана** на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы.

* Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта)(предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца  и документа, удостоверяющего личность.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);

- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья обучающихся;

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;

- гармоничное развитие обучающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

Основные формы  занятий в ДЮСШ.

|  |  |
| --- | --- |
| Урочная форма:  - групповое занятие;  - теоретическое занятие;  - товарищеская игра. | Внеурочная:  - соревнование;  - домашнее задание. |

Методы организации и проведения образовательного процесса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Словесные методы:*  · Описание;  · объяснение;  · рассказ;  · разбор;  · указание;  · команды и распоряжения;  · подсчёт. | *Наглядные методы:*  · показ упражнений и техники футбольных приёмов  · использование учебных наглядных пособий  · видиофильмы, DVD, слайды  · жестикуляции. | *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 и совершенствование в ней;

· общефизические упражнения;

· специальные физические упражнения;

· игровая практика.

* На этапе начальной подготовки (НП) осуществляются физкультурно**-**оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – футбола, выбор спортивной специализации и вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки;
* На тренировочном (Т) этапе комплектуют­ся обучающиеся из числа выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

**Начало учебного года** в ДЮСШ – 1 сентября. К занятиям допускаются дети по заявлению родителей (законных представителей) и имеющие письменное разрешение врача.

**Расписание занятий** учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Ожидаемые результаты

Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в футбол; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;

- опроса;

- приема нормативов;

- врачебного метода.

Соревнования.

**5. Нормативная часть программы**

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки футболистов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, способы подготовки спортсменов к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следую­щего года тренировочного процесса производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

В образовательной программе определены режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке и соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

*5.1.Соотношение видов подготовки по этапам и годам обучения  (%)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки | | | Общая физ-кая | Специальная физ-кая | Техническая | Тактическая | Игровая | Теори-ская | Соревно-  вательная | Восстанови-тельныемеро-тия | Инструк-  ская  и судейская практика | Контроль.испыт-ния | Всего |
| Спортивно- оздоровительный (предварительный) | | 7 -8 лет | 47 | 13 | 30 | 1 | 6 | 2 |  |  |  | 1 |  |
| Начальная  специализация | | 9-10 лет | 45 | 13 | 30 | 1 | 6 | 2 | 2 |  |  | 1 | 100 |
| 11-12 лет | 21 | 14 | 20 | 10 | 13 | 4 | 8 | 5 | 2 | 3 | 100 |
| Учебно-  тренировочный  этап | Углубленная специализация | 13-14 лет | 14 | 14 | 15 | 12 | 14 | 6 | 13 | 7 | 2 | 3 | 100 |
| 15-16 лет | 13 | 13 | 15 | 12 | 14 | 7 | 13 | 8 | 2 | 3 | 100 |
| 17 лет | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 8 | 14 | 8 | 3 | 3 | 100 |

5.2. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления, лет** | **Наполняемость в группах** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | | | | |
| 1-й год | 7-8 | 15-24 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **Группы начальной подготовки** | | | | |
| 1-й год | 8-9 | 15-24 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2-й год | 9-10 | 15-20 | 9 |
| **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| 1-й год | 11-12 | 10-16 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| 2-й год | 13-14 | 10-16 | 12 |
| 3-й год | 15-16 | 10-14 | 12 |
| 4-й год | 17 | 8-14 | 16 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1-го года обучения

спортивно-оздоровительного этапа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Подготовительный** | | | | | **Соревновательный** | | | | **Переходный** | | | |  |
| **Виды подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | **Всего**  **часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 |  |  | 9 |
| ОФП | 5 | 6 | 6 | 5 | 7 | | 5 | 7 | 7 | | 5 | 6 | 6 | 72 |
| СФП | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | | 4 | 2 | 3 | | 3 | 2 | 3 | 25 |
| Техническая подготовка | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 2 | 102 |
| Тактическая подготовка | 5 | 5 | 3 | 3 | 6 | | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 34 |
| Учебные и тренировочные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 |  | 20 |
| Контрольные игры и соревнования |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | - |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | - |
| Подготовка и сдача нормативов | 2 |  |  |  |  | |  |  |  | | 2 |  |  | 4 |
| Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  | |  |  |  | | 2 |  |  | 4 |
| Общее кол-во часов в год | 29 | 26 | 25 | 26 | 27 | | 25 | 25 | 26 | | 28 | 25 | 14 | 276 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1-го года обучения

этапа начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Подготовительный** | | | | | **Соревновательный** | | | | **Переходный** | | | |  |
| **Виды подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | **Всего**  **часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 |  |  | 9 |
| ОФП | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | | 7 | 7 | 7 | | 6 | 6 | 6 | 72 |
| СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 2 | 2 | 3 | | 2 | 2 | 3 | 25 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 2 | 102 |
| Тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 34 |
| Учебные и тренировочные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 |  | 20 |
| Контрольные игры и соревнования |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | - |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | - |
| Подготовка и сдача нормативов | 2 |  |  |  |  | |  |  |  | | 2 |  |  | 4 |
| Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  | |  |  |  | | 2 |  |  | 4 |
| Общее кол-во часов в год | 29 | 26 | 25 | 26 | 27 | | 25 | 25 | 26 | | 28 | 25 | 14 | 276 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

2-го года обучения

этап начально -тренировочной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Подготовительный** | | | | **Соревновательный** | | | | | **Переходный** | | **Всего**  **часов** |
| **Виды**  **подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| ОФП | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6 | 6 | 120 |
| СФП | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 75 |
| Техническая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 120 |
| Тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 40 |
| Учебные и тренировочные игры | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| Контрольные игры и соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| Подготовка и сдача нормативов | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| Общее кол-во часов в год | 42 | 40 | 40 | 40 | 38 | 40 | 38 | 38 | 42 | 30 | 26 | 414 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1-го года обучения

Этап учебно -тренировочной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Подготовительный** | | | | **Соревновательный** | | | | | **Переходный** | | **Всего**  **часов** |
| **Виды**  **подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| ОФП | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6 | 6 | 120 |
| СФП | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 75 |
| Техническая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 120 |
| Тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 40 |
| Учебные и тренировочные игры | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| Контрольные игры и соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| Подготовка и сдача нормативов | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| Общее кол-во часов в год | 42 | 40 | 40 | 40 | 38 | 40 | 38 | 38 | 42 | 30 | 26 | 414 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

2-го года обучения

этапа учебно-тренировочной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Подготовительный** | | | | | **Соревновательный** | | | | | **Переходный** | | **Всего**  **часов** |
| **Виды**  **подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| ОФП | 19 | 18 | 24 | 18 | 16 | | 24 | 24 | 18 | 16 | 20 | 7 | 204 |
| СФП | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 5 | 101 |
| Техническая подготовка | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 6 | 114 |
| Тактическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 64 |
| Учебные и тренировочные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 42 |
| Контрольные игры и соревнования |  |  | 2 |  |  | | 2 |  |  |  |  | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | - |
| Подготовка и сдача нормативов | 2 |  |  |  |  | |  |  |  | 2 | 2 |  | 6 |
| Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  | |  |  |  | 2 | 2 |  | 6 |
| Общее кол-во часов в год | 52 | 50 | 60 | 50 | 44 | | 60 | 58 | 50 | 50 | 52 | 26 | 552 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

3-го года обучения

этапа учебно-тренировочной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Подготовительный** | | | | | **Соревновательный** | | | | | **Переходный** | | **Всего**  **часов** |
| **Виды**  **подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| ОФП | 26 | 25 | 26 | 24 | 23 | | 25 | 26 | 25 | 25 | 25 | 14 | 264 |
| СФП | 16 | 14 | 15 | 14 | 13 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 7 | 141 |
| Техническая подготовка | 13 | 12 | 13 | 11 | 13 | | 13 | 14 | 13 | 14 | 11 | 7 | 134 |
| Тактическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 94 |
| Учебные и тренировочные игры | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 66 |
| Контрольные игры и соревнования | 2 | 2 | 2 | 2 |  | | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 16 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | - |
| Подготовка и сдача нормативов | 2 |  |  |  |  | |  |  |  | 2 | 2 |  | 6 |
| Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  | |  |  |  | 2 | 2 |  | 6 |
| Общее кол-во часов в год | 52 | 50 | 60 | 50 | 44 | | 60 | 58 | 50 | 50 | 52 | 26 | 736 |

**Контрольно-переводные нормативы по футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид физической подготовки** | **Нормативы** | **Начальная подготовка** | | | **Учебно-тренировочные** | | | |
| СОГ | НП-1 | НП -2 | УТГ -1 | УТГ - 2 | УТГ - 3 | УТГ - 4 |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м(сек) | 6,7 | 6,5 | 6,3 | - | - | - | - |
| Бег 60 м (сек) | - | - | - | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,2 |
| Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 210 | 215 | 220 |
| Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| Сгибание рук в упоре лёжа  (раз) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Подтягивание (раз) | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Бег 1000 м (мин,сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | - | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин,сек) | - | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 |
| Вбрасывание с аута (м) | 6 | 7 | 8 | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам  (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | 14,0 | 12,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 |
| Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек) | - | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП)  17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| Жонглирование мячом (кол.раз) | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 |

**5.3.** Важным условием выполнения поставленных задач является систе­матическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное учас­тие в соревнованиях.

Программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трёх лет обучения в группах началь­ной подготовки и из пяти лет - в учебно-тренировочных группах.

По завершении обучения обучающиеся **должны ЗНАТЬ:**

**-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- историю развития игры в футбол;

**-** правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**-** правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

**-** правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**-** основные правила игры в футбол.

**УМЕТЬ:**

**-** выполнять технические приёмы;

**-** играть в футбол по основным правилам;

**-** контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;

**-** управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**-** соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

**Приложения**

**Тематическое планирование этап начальной подготовки 1-2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | | сентябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | 13 | | 14 |
| Правила техники безопасности | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | | + |
| **Теоретическая подготовка:** | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | + |
| Закаливание организма | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| История вида спорта | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| **Волевая** | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | + |
| ОРУ | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| **СФП** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| - развитие выносливости | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| - развитие быстроты | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | | + |
| - развитие ловкости, координации | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| **Техническая подготовка** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| - техника передвижения | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | | + |
| - удары по мячу ногой | |  | |  | |  | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| - удары по мячу головой | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| - остановка мяча | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| - ведение мяча | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | | + |
| - обманные движения | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| - отбор мяча | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| - вбрасывание мяча | |  | |  | |  | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| - техника игры вратаря | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | + | | + |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |  |
| **Зачетные требования** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Проведение контрольных испытаний | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | + | |  |
| **Содержание учебного материала** | | октябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | 13 | |
| Правила техники безопасности | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Закаливание организма | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  | |
| История вида спорта | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **Волевая** | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| ОРУ | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| **СФП** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| - развитие выносливости | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| - развитие быстроты | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| - развитие скоростно-силовых качеств | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| - развитие ловкости, координации | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| **Техническая подготовка** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| - техника передвижения | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| - удары по мячу ногой | |  | |  | |  | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| - удары по мячу головой | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  | |
| - остановка мяча | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| - ведение мяча | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| - обманные движения | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| - отбор мяча | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| - вбрасывание мяча | |  | |  | |  | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| - техника игры вратаря | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | + | |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | |
| **Зачетные требования** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Проведение контрольных испытаний | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | + | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | ноябрь | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Закаливание организма |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| История вида спорта | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волевая** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + |  | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - удары по мячу ногой |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - вбрасывание мяча |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проведение контрольных испытаний | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | декабрь | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Закаливание организма |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| История вида спорта | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волевая** |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - удары по мячу ногой |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - ведение мяча | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - вбрасывание мяча |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| **Зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проведение контрольных испытаний | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | январь | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Закаливание организма |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| История вида спорта | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волевая** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие быстроты | + | + |  | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - удары по мячу ногой |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - ведение мяча | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - вбрасывание мяча |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проведение контрольных испытаний | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | февраль | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Закаливание организма |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| История вида спорта | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волевая** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие быстроты | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - удары по мячу ногой |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - ведение мяча | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + |
| - вбрасывание мяча |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проведение контрольных испытаний | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | март | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** | + |  | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Закаливание организма |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| История вида спорта | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волевая** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + |  | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие быстроты | + | + |  | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - удары по мячу ногой |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - вбрасывание мяча |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проведение контрольных испытаний | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | апрель | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Закаливание организма |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| История вида спорта | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волевая** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - удары по мячу ногой |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - ведение мяча | + | + | + | + |  | + | + |  | + |  | + | + | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - вбрасывание мяча |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проведение контрольных испытаний | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | май | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** | + |  |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Закаливание организма |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| История вида спорта | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волевая** | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - удары по мячу ногой |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - ведение мяча | + | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |
| - вбрасывание мяча |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проведение контрольных испытаний | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | июнь | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Закаливание организма |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| История вида спорта | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волевая** | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие быстроты | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| - удары по мячу ногой |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - вбрасывание мяча |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| **Зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проведение контрольных испытаний | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | июль | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** | + | + | + | + | + | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + | + | + |  |
| Закаливание организма |  |  |  | + | + | + | + |
| История вида спорта | + | + | + |  |  |  |  |
| **Волевая** | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо | + | + | + |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  | + | + | + | + |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие быстроты | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации | + | + | + | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + | + | + | + | + |
| - удары по мячу ногой |  |  |  | + | + | + |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  | + |
| - остановка мяча | + | + | + | + | + | + | + |
| - ведение мяча | + | + | + | + | + | + | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча | + | + | + | + | + | + | + |
| - вбрасывание мяча |  |  |  | + | + | + |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |
| **Соревнования (**участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года) | + | + | + | + | + | + | + |
| **Зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |
| Проведение контрольных испытаний | + | + |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование группа учебно-тренировочной 2-3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | сентябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | октябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | ноябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Содержание учебного материала** | январь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | февраль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | март | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Закаливание организма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | апрель | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Содержание учебного материала** | май | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | июнь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | июль | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Правила техники безопасности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Закаливание организма | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **Волевая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **ОФП**  **Развитие силы**: (Гимнастика ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие быстроты:** (л/а, подтягивание, сгибание рук за 20 сек.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие гибкости:** упр. на гимнастической стенке, упр. для формирования осанки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие ловкости:** челночный бег 3х10м., кувырки вперед, назад, боковой переворот, футбол, подвижные игры, эстафеты. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие выносливости**: кроссовый бег по пересеченной местности | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| - развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника передвижения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу ногой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - удары по мячу головой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| - остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |
| - ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| - обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника игры вратаря |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| - Тактика защиты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **- индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **- групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **- командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **- тактика вратаря** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложения**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**а) 7-10 лет**

Начальную спортивную подготовку у мальчиков в этом возрасте следует начинать с систематических органи­зованных занятий футболом в виде урока в общеобразова­тельных школах и после занятий в спортивных секциях. Этот возраст самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упраж­нений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность уча­щихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на уроках футбола должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми со­ставами, на небольших по размеру площадках, залах), со­ревнования, эстафеты, физические упражнения определен­ной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегченные № 4, волейболь­ные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг). Из 45 минут занятий 80% времени учащиеся должны зани­маться с мячом, 20% —упражнения различного характера.

Основные задачи на этих уроках:

1. Формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом.
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подго­товка с обязательным использованием мячей.
3. Освоение навыков коллективной игры (футбол).
4. Знакомство с основами техники футбола.
5. Контроль за выполнением школьных обязанностей.

В возрасте?—10 лет спортивная подготовка складывает­ся из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Обучение — это начальный этап овладения учащи­мися 1 —4 классов определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощуще­ниями, поэтому на первом этапе обучения основными мето­дами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструк­тирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся по­пробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключе­вых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения.

**б) 11—14 лет**

Физическая и спортивная подготовка в этом возрасте, когда организм школьника развивается равномерно и ста­бильно и уже способен выдерживать определенные нагруз­ки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в футбол.

С учетом физиологических особенностей у детей 5—8 классов улучшается координация, они постепенно могут ос­ваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т. д. с позиций психологии в 11—14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, учащи­еся этих классов постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать на уроках футбо­ла методику программированного обучения, в основе кото­рой лежит принцип разбивки изучаемого материала на эта­пы (шаги). *Программированное обучение движениям* пре­дусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели — выработке стабили­зированного навыка.

При таком обучении необходимо выделить следующие основные положения:

а) наличие обучающей программы;

б) расчленение обучения на этапы (шаги);

в) оперативный контроль за изменениями, вызванными  
обучением в зависимости от индивидуальных особенностей  
занимающихся.

1.Обучение будет наиболее эффективным, если каждый последующий элемент техники тестировать после полного, безошибочного выполнения предыдущих действий (принцип линейности).

2. Осуществлять программированное обучение сложным  
формам движений или техническим приемам в сочетании  
с другими действиями не всегда возможно. Не всякое уп­ражнение можно расчленить на простые элементы, кото­рые не будут изменять логического внутреннего содержа­ния упражнения.

3. Самый приемлемый путь программированного обуче­ния — комбинированный, в котором учитывается элемент  
*адаптации* ученика к изучаемому материалу. Процесс усво­ения техники идет по линейной программе до тех пор, пока  
занимающийся не ошибется. Причину ошибки объясняют,  
и дальнейшее выполнение технических приемов корректи­руют с учетом индивидуальных возможностей учащихся  
(способности к обучению). Техника игры в футбол и сама  
игра, а также процесс обучения в возрасте 11—14 лет и  
достижение успехов в обучении, вызывает у обучающихся  
(мальчиков и девочек) положительные эмоции.  
Футбол — эмоциональная игра, поэтому построение за­нятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмо­циональный окрас, при котором быстрее осваиваются и  
прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие  
осваивать саму игру.

В этой возрастной группе особенно хотелось обратить внимание на 13—14-летних учащихся (8—9 классы), у кото­рых происходят значительные изменения, типичные для

проявления переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоничное развитие органов, неуравнове­шенным становится поведение, появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Этот пери­од требует особого внимания и большого терпения в воспи­тательной работе.

На уроках футбола в этих классах необходимо уделять больше внимания общему развитию функций организма. Интенсивность занятий — *средняя.* Категорическое усло­вие — избегать перегрузок. Развитие таких необходимых ка­честв, как скоростные и координационные, особенно благо­приятно сказываются на физическом развитии мальчиков и девочек. В 13—14 лет при систематических занятиях очень хорошо усваивается техника футбола.

Основные задачи подготовки: 7—8 классы:

1. Закладка основ специальной работоспособности орга­низма с уклоном на координацию и скоростные данные.  
   Уделять должное внимание развитию динамической  
   силы.
2. Обучение технике и тактике игры (действий как правой, так и левой ногой), атакующих и защитных комбинаций в не­больших группах (2-х, 3-х, 4-х) в условиях школьных залов и площадок уменьшенных размеров.
3. Освоение простых специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.
4. Формирование личности путем воздействия на мораль­ные и волевые качества занимающихся, которые нужно проявлять в коллективной игре.

**в) 15—17 лет**

В возрасте 15—17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Учащиеся этих классов становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растет на базе пос­ледовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. В старших классах, где нагрузки по­степенно повышаются, должное внимание на уроках футбола уделяется освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также иг­ровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улуч­шаются благодаря приобретенным навыкам и росту рабо­тоспособности, как у мальчиков, так и у девочек.

Основные задачи, которые нужно решать на занятиях по футболу:

1. Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу.
2. Углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций.
3. Обучение в игровых упражнениях индивидуальным дей­ствиям при атаке и обороне.
4. Строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.
5. Формирование общественно-морального облика учащихся, созидательное отношение к учебе и спорту.

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Физическая подготовка решает две главные задачи: всесто­ронне развивать двигательную систему в соответствии с тре­бованиями, предъявляемыми футболом, совершенствовать специфические двигательные способности. Поэтому, физи­ческая подготовка подразделяется на *общую* и *специальную.*

*Общая* физическая подготовка (ОФП) решает задачу по­вышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются обще развивающие упражнения как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнасти­ческие палки, обручи), так и без предметов, а также упражне­ния из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти сред­ства оказывают общее воздействие на организм занимаю­щихся, при этом развивается и укрепляется опорно-дви­гательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повы­шается уровень двигательных качеств, укрепляются защит­ные функции организма.

*Специальная* физическая подготовка (СФП) — это разви­тие и совершенствование физических и функциональных возможностей, специфичных для футбола. СФП занимаю­щихся футболом тесно связана *с* характером его игровой деятельности, поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком на поле. На уроках (занятиях), в учеб­но-тренировочной работе деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет опреде­ленный смысл: помогает правильно выбрать задания на раз­ных этапах подготовки при обучении. В процессе занятий футболом ОФП и СФП дополняют друг друга.

Теперь мы рассмотрим отдельные составляющие физи­ческой подготовки:

Сила — это способность преодолевать внешнее сопро­тивление или противодействовать ему. Сила мышц — осно­ва движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную дея­тельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкос­тью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без из­менения их длины — *изометрически* (в статическом режи­ме деятельности), сокращением длины — *изотонически (в* динамическом режиме), увеличением длины — *полимет-рически*(в ослабляющем режиме). В футболе все эти режи­мы деятельности встречаются в разных комбинациях. Гово­ря о физической подготовке занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу — способность развивать макси­мальное усилие в статическом режиме деятельности. Статическая сила — основа для остальных проявлений силы;

- динамическую силу — способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в усло­виях быстрого движения и динамического режима де­ятельности мышц;

- взрывная сила — способность развивать максималь­ное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное  
усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

В школьном возрасте силу у ребят и девочек развивают упражнениями динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому мак­симальная нагрузка не должна превышать 30% веса учаще­гося. У юношей объем и интенсивность силовых упражнений постепенно растут. Но и здесь предпочтение отдается дина­мическому режиму деятельности мышц. Максимальная нагрузка у 15—16-летних учащихся не должна превышать 70% веса, так как в этот период наиболее успешно развиваются скоростные и силовые качества. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабле­ние (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры, а также принимать ванны, использовать массаж и плавание. В процессе разви­тия силы обязательно нужно применять тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восста­навливаться.

**Быстрота**

*Быстротой* называется способность выполнять в опреде­ленных условиях какие-либо действия за возможно короткое время.

В футболе, где постоянно меняются интенсивность и ди­намика движений, требования к быстроте и к скоростным ка­чествам особенно высоки. Быстрота — это такое двигатель­ное качество, которое практически можно значительно улуч­шить только в юности. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, невозможно выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следова­тельно, в этом случае не будет решена и основная задача — развитие быстроты. Упражнения для развития этого физи­ческого качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота — это качество, которое подразделяется насле­дующие основные понятия:

1. **Быстрота реакции и мышления** определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реак­цию — ответ на один импульс (старт) и сложную — выбо­рочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична слож­ная реакция.
2. **Быстрота выполнения простых игровых действий.**

Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая ско­рость) и фазу стабильной скорости (спринтерская ско­рость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

1. **Быстрота выполнения сложных игровых действий —**это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комп­лексы движений без мяча, типичные для любой игры: раз­  
   личные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстри­рует координацию, степень владения техникой. Именно  
   освоение технической стороны игровых действий помо­гает показывать ритмичную и скоростную игру.
2. **Быстрота взаимодействия футболистов —** это органи­зация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных зве­ньев играющих, которые решают (при помощи наигран­ных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возра­сте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясня­ется более высокой скоростью протекания нервных процес­сов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен об­ладать высокими спринтерскими данными.

**Выносливость**

Это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий фут­болом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игро­ка длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности орга­низма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной сис­тем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двига­тельную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможнос­тей организма сохранять работоспособность при движени­ях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быст­рота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает ак­тивные действия, несмотря на усталость. Это значит, что вы­сокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень моральных и, особенно, волевых качеств. Воля — это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

**Ловкость**

Способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Свя­зана она с комплексом физиологических и психических фак­торов и представляет собой способность к движению и со­стояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает *общей* и *специальной.*

Задачи *общей ловкости* — расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость-основа ловкости специальной, при­обретаемой занимающимися футболом и физической подго­товкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* мы называем способность быст­ро и красиво выполнять двигательные действия в изменяю­щихся условиях игры.

Специальная ловкость — это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслитель­ными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, восприни­мать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

И последнее, на что хотелось бы обратить внимание в фи­зической подготовке учащихся — это ПОДВИЖНОСТЬ.

Подвижность — способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимо­сти от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координаци­онные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность бывает у ре­бят и девочек школьного возраста. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

**Подвижные игры, эстафеты**

**«Третий лишний».** Играют 10—12 человек (рис. *1).*

*Подготовка.* В центре площадки чертят круг диаметром 8—10 м. Игроки парами (в затылок друг другу) размещаются по кругу на расстоянии 1—2 м. Тренер назначает двух водя­щих: убегающего и догоняющего.

*Описание игры.* По звуковому сигналу убегающий стара­ется «оторваться» от догоняющего, затем неожиданно вста­ет впереди одной из пар. Стоящий сзади быстро убегает. Игру можно провести интереснее, если задний игрок станет догоняющим.

*Правила.* Играющие не имеют права касаться руками (или другими частями тела) других игроков. Стоящему позади нельзя стартовать раньше, чем убегающий встанет впереди пары. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, иначе он становится догоняющим.

*Вариант.* Стоящие в парах широко расставляют ноги, а убегающий должен проползти между ними.

*Назначение.* Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

**«Охота на зайцев».** Играют 12—16 человек (рис. 2).

*Подготовка.* В центре зала чертят круг диаметром 10м. Играющих делят на две команды по 6—8 человек. Одна из

**Тренировочный цикл начально-тренировочных занятий с учащимися 2-го обучения (9-10 лет).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни занятий** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка** | **Нагрузка** |
| Вторник | **Технико- тактическая подготовка** – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения.  **Мини- футбол** или двухсторонняя игра. | 45  45 | Средняя |
| Четверг | **Скоростно- силовая подготовка**. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом. Партнером, толчки плечом партнера.  **Теоретическое занятие** – согласно тематическому плану программы | 45  45 | Малая |
| Суббота | **Технико- тактическая подготовка** в учебно- тренировочных играх. | 90 | Средняя |

**Тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 3-го обучения (11-12 лет).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни занятий** | **Преимущественная направленность** | **дозировка** | **Нагрузка** |
| Понедельник | **Теоретическое занятие -** согласно тематическому плану программы  **Совершенствование технико-тактических приемов.** Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений. | 45  45 | малая |
| Среда | **Развитие специальной выносливости.** Спортивные и подвижные игры. Эстафеты с мячом.  **Мини - футбол** | 45  45 | большая |
| Четверг | **Развитие ловкости.** Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом.  **Совершенствование индивидуального технического мастерства.** Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач. | 30  60 | малая |
| Суббота | **Развитие общей выносливости.** Кроссовая подготовка, подвижные игры, эстафеты.  **Мини - футбол** | 90 | средняя |

**Тренировочный цикл учебно – тренировочных занятий с учащимися 4-го обучения (13-14 лет).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка** | **Нагрузка** |
| Вторник | **Развитие скоростно – силовых качеств** в беговых и прыжковых упражнениях с отягощением.  **Совершенствование технико-тактического мастерства** в игровых упражнениях. | 45  45 | средняя |
| Среда | **Развитие скоростной выносливости** с использованием упражнений без мяча и с мячом.  **Мини – футбол** или двухсторонняя игра. | 45  45 | большая |
| Пятница | **Совершенствование общей и специальной выносливости** и упражнения с мячом (игра 3на3 с че5тырьмя воротами, 5 на 5, эстафеты с мячом). | 135 | большая |
| Суббота | **Технико-тактическая подготовка** в  учебно-тренировочных играх | 90 | средняя |

**Тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 5-го обучения**

**(15-16 лет).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни занятий** | **№**  **п.п.** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка** | **Нагрузка** |
| Понедельник | 1. | **Комплексное развитие двигательных качеств** посредством круговой тренировки. | 135 | Средняя |
| Среда | 1. | **Скоростно- силовая подготовка**. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом. Партнером, толчки плечом партнера.  **Игровые упражнения** 5-3,4-3, 3-2. | 45  90 | Большая |
| Четверг | 1. | **Теоретическое занятие** – согласно тематическому плану программы  **Совершенствование технико-тактического мастерства (** удары по мячу с лета и полулета). | 45  45 | Малая |
| Суббота | 1. | **Технико- тактическая подготовка** в учебно- тренировочных играх. | 90 | Средняя |

**Тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 6-го обучения**

**(17 лет).**

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

**Теоретическая подготовка.**

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную.

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

***Развитие футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

***Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

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

***Гигиенические знания и навыки.***

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.***

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

***Правила игры. Организация и проведение соревнований.***

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

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

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

***Общая и специальная физическая подготовка.***

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

***Техническая подготовка.***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

***Тактическая подготовка***

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 – 4 – 3 – 3, 1 – 4 – 4 – 2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

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

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

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

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

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

**Практическая подготовка**

***Общая физическая подготовка.***

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Управления выполняются на месте и в движении. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в

различных направлениях.

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

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

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

1. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

*Упражнения со скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; с поворотам, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения с малыми мячами* - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
2. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из

гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

1. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

***Специальная физическая подготовка***

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

*Стартовые рывки* к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

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

*Бег с изменением направления* (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с

продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. *Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.* Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой иголовой на силу в тренировочнуюстенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание тенистого (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мя от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

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

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

*Игровые упражнения* большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90о. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180о. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

***Техническая подготовка***

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

***• Техника владения мячом полевого игрока***

**Удары по мячу ногами**

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую

последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

*Удар внутренней стороной стопы* часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

*Удар серединой подъема* в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

*Удар внутренней частью подъема* в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

*Удар внешней частью подъема* применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколькоотклоняясь в сторону.

*Удар носком* чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

*Удар пяткой* применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

*Резаными ударами* называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

*Резаный удар внутренней частью подъема* выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении *резаного удара внешней частью подъема* нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

*Удар с лета* - один из наиболее сложных технических приемов игры.

*Удары с полулета* выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

**Удары по мячу головой**

*Удары головой* - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

*Удар лбом с места.*

*Удар головой в прыжке.*

*Удар боковой частью головы.*

**Остановки мяча**

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

*Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы* довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

*Остановка катящегося мяча подошвой* выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется *остановка внешней стороной стопы.* Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

**Ведение мяча**

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. *Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы* и даже *носком.* Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

**Обманные движения (финты)**

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

*Финт «ложный замах на удар».* Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

*Финт «ложная остановка».* Осваивается данный прием в парах.

*Финт «подбрось мяч».* Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

*Финт «оставь мяч партнеру».* В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

*Финт «переступание через мяч».* Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

**Отбор мяча**

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

*Отбор мяча перехватом* применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

*Отбор мяча толчком* - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

*Отбор мяча подкатом* **-** один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

**Вбрасывание мяча**

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

***• Техника владения мячом вратаря***

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

**Ловля мяча**

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

*Ловлю мяча сверху* применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающими мячами.

*Ловля мяча сбоку* применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

*Ловля мяча в падении* - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

**Отбивание мяча**

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как *двумя,* так и *одной рукой.* Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу *одним или двумя кулаками.*

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

**Перевод мяча**

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. *Труднодосягаемые мячи* переводят в падении.

**Броски мяча**

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

*Бросок мяча сверху* - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

*Бросок мяча сбоку* отличается значительной дальностью, но менее точен.

*Бросок мяча снизу* используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

*Бросок мяча двумя руками* используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

**Тактическая подготовка**

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

***Тактика нападения***

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

***Индивидуальная тактика***

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

*Действие без мяча.* К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

*Действия с мячом.* Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

***Групповая тактика***

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

*Комбинации при «стандартных» положениях.* К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

*Комбинации в игровых эпизодах.* Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость»,

«пропускание мяча».

***Командная тактика***

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

*Быстрое нападение* - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение.*

**Тактика защиты**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

***Индивидуальная тактика***

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

*Действие против игрока без мяча.* К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

*Действие против игрока с мячом.* Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

***Групповая тактика***

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

***Командная тактика***

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *постепенного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

**Тактика игры вратаря**

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

***Действия вратаря в обороне***

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря *в воротах* и *на выходах.*

***Действия вратаря в атаке***

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

*Организация атаки при ударе от ворот* заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

*Организация ответной атаки* используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

***Руководство действиями партнёров***

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

***Тактические системы***

Тактическая система - это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле. Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры: система «пять в линию», «дубль-ве», 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, современные тактические системы (с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-3­1-2 и 1-3-5-2).

***Психологическая подготовка***

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера),

точности восприятия движений и т.д.);

1. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
2. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
3. Развитие способности управлять своими эмоциями;
4. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит *в следующем:*

* 1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
  2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
  3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
  4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
  5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
  6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

***Интегральная подготовка***

**этап начальной подготовки**

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в

нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные к футболу игры.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8.Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**тренировочный этап**

* + - 1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
      2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
      3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий.
      4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
      5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
      6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
      7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
      8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

***Воспитательная работа***

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

* Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
* Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

***Инструкторская и судейская практика***

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

***Восстановительные средства и мероприятия***

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Основными средствами восстановление работоспособности в группах СО, НП являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Данные средства восстановления используются также в УТ группах.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

**Принципы спортивной тренировки**

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

**Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

* Общепедагогические:

oсловесные (беседа, рассказ, объяснение); oнаглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

oметод строго регламентированного упражнения:

* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств. oигровой метод;

oсоревновательный метод.

**Методические рекомендации по организации и проведению занятий**

**Этап начальной подготовки**

*Цель:* утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

*Задачи:*

* 1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
  2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
  3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Тренировочный этап**

*Цель:* углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся,
2. содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
3. Прочное овладение основами техники и тактики футбола;
4. Приучение к соревновательным условиям;
5. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
6. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение нормативов.

**Материально- технические условия**

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

* Спортивный зал с сеткой;
* Ворота;
* Футбольные, набивные мячи;
* Утяжелители, гантели;
* Скакалки;
* Гимнастические маты.

Учебный год в группах НП-2,3-го года обучения, в УТ группах и группах делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

**Подготовительный период**

*Общеподготовительный этап:*

• укрепление здоровья занимающихся,

* существенное повышение общей физической подготовки,
* изучение относительно широкого круга технико-тактических действий,
* повышение общего уровня волевых возможностей,
* воспитание спортивного трудолюб *Специально - подготовительный этап:*
* развитие специальной физической подготовленности,
* углубленное освоение тактико-технических навыков и умений,
* качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий,
* повышение психической устойчивости.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

**Соревновательный период**

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

**Переходный период**

* Восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок,
* приём лечебно-оздоровительных процедур,
* поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода футболисты полностью освобождаются от тренировок, но им вменяется утренняя зарядка, а так же, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объём и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья у занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование должно проводиться два раза в год (сентябрь, апрель).

**Структура занятия** Тренировочное занятиестроится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.*Данная часть тренировочного занятиявводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Комплекс контрольных упражнений по ОФП:**

**- Бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**- Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

**- Челночный бег 3 х 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

**- Подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

**- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**- Бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

**Список литературных источников**

1. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983

2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер *« Подготовка футболистов»*Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г

3. Н.В. Зимкин *« Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте»*Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.

4. В.Ю. Верхошанский *« Основы специальной соловой подготовки в спорте»* Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.

5. А.О.Романов « Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.

М.Г. Каменцер *« Спортшкола в школе».* Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.

6. С.Н. Андреев *«Играй в мини- футбол»*Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.

К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо *« Техническая и тактическая подготовка футболистов»* Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.

7. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина *« Юный футболист»* Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.

8. А. Исаев, Ю. Лукашин. *« Футбол»*Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.

9. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР *«Футбол» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва*Изд – во: Москва 1977 г.

10. Г.С. Зонин *«Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки»* Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.

11. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

13. Фонд национальная академия футбола. МассимоЛюкези *«Обучение системе игры 4-3-3»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

15. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер *«Футбол. Тактика защиты и нападения»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

16. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г

17. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

18. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,

19.Губа. В.П; Лексаков А.В; Антипов А.В. « *Интегральная подготовка футболистов»* «Советский спорт» 2010 г.

20. Лобачев В.С. «*Физические упражнения для развития мышц задней поверхности голени».*М. 2009г.

Перечень Интернет-ресурсов

1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»