

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»**

Принято к утверждению
На заседании педагогического
совета

Протокол № 04 от 31 03 2023г.



«Утверждено»
Директор ГБУ ДО города
Севастополя «СШОР №8»
Бродецкий Ю.Ф.
Приказом № 04 от «31» 03 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
по виду спорта «футбол»

Возраст обучающихся – от 5 до 17 лет

Срок реализации программы -2 года

Автор-разработчик:

Инструктор-методист Берсенев И.Б.

г. Севастополь, 2023 год

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»**

**Принято к утверждению
На заседании педагогического
совета**

Протокол № 01 от «12» 01 2023 г.

**«Утверждено»
Директор ГБУ ДО города
Севастополя «СШОР №8»
Бродецкий Ю.Ф.
2023 г.**



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «футбол»**

**Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации программы: 2 года**

Автор-разработчик: инструктор-методист Берсенев И.Б.

г. Севастополь 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.	Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы	3
2.	Актуальность, цели и задачи программы	4
3.	Адресат программы, формы организации занятий, режим и срок реализации программы	5
4.	Ожидаемые (планируемые) результаты и формы контроля и подведения итогов обучения	6
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	7
1.	Учебный план	7
2.	Содержание программного материала	9
III.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
1.	Учебно-методическое обеспечение	15
2.	Материально-техническое обеспечение	25
3.	Учебно-информационное обеспечение, интернет-ресурсы	25
	ПРИЛОЖЕНИЯ:	
1.	Контрольные тесты для зачисления в группу СОГ	27
2.	Календарный план-график для спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения	29
3.	Календарный план-график для спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол», охватывающая спортивно-оздоровительный этап многолетней подготовки, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – 329-ФЗ), приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программ», приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ города Севастополя, на основе типовых, примерных программ по футболу, с учетом опыта работы лучших тренеров детского и юношеского футбола России по подготовке квалифицированных спортсменов.

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов. В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году, именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола. В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»). Первое упоминание о Кемари встречается в 644 году нашей эры. В Кемари играют и в наше время в синтоистских святилищах во время фестивалей. Правил тех древних игр не сохранилось. В Северной Америке тоже был предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Обычно игры проходили на пляжах, мяч пытались забить в ворота шириной около полумили, само же поле было в два раз длиннее. Число участников игры доходило до 1000 человек.

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное

техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Футбол характеризуется большим количеством разнообразных движений, в которых задействованы самые разные группы мышц. Движения в футболе разнонаправленные, разновекторные с часто меняющимися скоростно-силовыми характеристиками. Одной из главных особенностей этого вида спорта является его координационная составляющая.

Данная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование и развитие таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят в дальнейшем приобрести устойчивые футбольные навыки. Программа рассчитана на работу с учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются дети младшего возраста (с 5 лет), имеющие письменное разрешительное медицинское заключение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

2. Актуальность, цели и задачи программы

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость. И, что очень важно, укрепляются морально-волевые качества личности.

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, решении проблемы их гармоничного физического развития посредством футбола на основе данные научных исследований и спортивной практики, опыта лучших педагогов физической культуры и спорта. Кроме того, программа дает возможность реализовывать государственный социальный заказ, региональные целевые программы развития дополнительного образования детей, а также программы и проекты развития физической культуры и спорта, запросы родителей, высокую востребованность и популярность футбола среди подрастающего поколения.

Цель программы – укрепление здоровья и формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол; формирование у учащихся устойчивого интереса к выбранному виду спорта с целью продолжения дальнейших занятий им в спортивных группах.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний, в том числе о правилах игры в футбол;
- обучение техническим и тактическим приемам игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- овладение основами техники и тактики в данном виде спорта, их развитие;
- развитие общего и специфического мышления, необходимого футболисту.

3. Адресат программы, формы организации занятий, режим и срок реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5 - 17 лет, имеющие группу здоровья 1 или 2, которым интересны коллективные подвижные игры с мячом, в первую очередь, футбол; способные к освоению программы с точки зрения способности концентрации своего внимания, умения слушать и запоминать информацию; социализированные к детским коллективам, обладающие умеренной эмоциональностью. Состав групп 14-18 человек. Совместно с мальчиками до 10 лет в группе могут заниматься и девочки соответствующего возраста. Разница в возрасте учащихся одной группы допускается до 3-х лет.

Формы обучения – очная, дистанционная. Основным видом практического занятия является учебно-тренировочное. Другие формы проведения занятий: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, открытое занятие, отчетное занятие, вводное занятие, учебная игра, итоговое занятие. Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий: словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ), наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения), практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.).

Программа предусматривает следующие формы организации деятельности обучающихся на занятиях: индивидуальная, индивидуально - групповая; групповая; фронтальная – по подгруппам. Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 351 астрономический час, включая индивидуальные консультации, теоретические (занятия по тактике), практические (занятия на стадионе, в спортзале). Общее количество часов в год – 175,5 (39 недель). Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах – 60 минут, между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 4,5 часа. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа (в зависимости от возраста учащихся).

4. Ожидаемые (планируемые) результаты и формы контроля и подведения итогов обучения

Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

Образовательные результаты характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы. В образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

Формы контроля и подведения итогов обучения.

В ходе реализации Программы проводятся аттестации (промежуточная и итоговая) с оформлением результатов в соответствующих ведомостях.

Механизм оценивания образовательных результатов:

1. Уровень теоретических знаний:

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков игры, техники выполнения технических элементов.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.

- Высокий уровень. Четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

Формы подведения итогов реализации Программы:

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся. Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование по ОФП, СФП и ТП; самоанализ обучающимися своих достижений; опрос; учет результатов соревновательной деятельности. Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-бальной системе: минимальной, общей, продвинутой уровни усвоения знаний и практических умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы по соревновательной деятельности:

- Оценка успешности участия в соревнованиях «Кожаный мяч»

- Оценка успешности участия в соревнованиях по мини-футболу

В конце учебного года проходит итоговое занятие и лучшие спортсмены награждаются дипломами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Учебный план

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки. План составлен исходя из специфики, основополагающих положений теории и методики спорта, возрастных особенностей обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения

п/п	№	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка				
.1	1	Вводное занятие	0,5	Беседа
.2	1	Физическая культура и спорт в России	1	Опрос
.3	1	История футбола России	0,5	Опрос
.4	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опрос
.5	1	Правила игры в футбол.	1	Опрос
.6	1	Места занятий, оборудование и инвентарь	0,5	Опрос
ИТОГО часов теоретической подготовки:			4,5	

Раздел 2. Практическая подготовка				
.1	2	Общая физическая подготовка	90	Опросы, контрольные испытания, игры
.2	2	Специальная физическая подготовка	16	Опросы, контрольные испытания, игры
.3	2	Техническая подготовка	22,5	Опросы, контрольные испытания, игры
.4	2	Тактическая подготовка	6,5	Опросы, контрольные испытания, игры
.5	2	Учебные и тренировочные игры	4,5	Игры, соревнования
.6	2	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	4,5	Опросы, контрольные испытания
.7	2	Самостоятельная работа. Итоговое занятие	27	Опросы, контрольные испытания, открытое занятие
		ИТОГО часов практической подготовки:	171	
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	175,5	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-й год обучения

№ п/п	№	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка				
.1	1	Вводное занятие	0,5	Беседа
.2	1	Развитие футбола в России и за рубежом	0,5	Опрос
.3	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опрос
.4	1	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опрос
.5	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	Опрос
.6	1	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1	Опрос

		ИТОГО часов теоретической подготовки:	5	
		Раздел 2. Практическая подготовка		
.1	2	Общая физическая подготовка	76	Опросы, контрольные испытания, игры
.2	2	Специальная физическая подготовка	22,5	Опросы, контрольные испытания, игры
.3	2	Техническая подготовка	27	Опросы, контрольные испытания, игры
.4	2	Тактическая подготовка	14	Опросы, контрольные испытания, игры
.5	2	Учебные и тренировочные игры	4,5	Игры, соревнования
.6	2	Контрольные игры и соревнования	4	Игры, соревнования
.7	2	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	4,5	Опросы, контрольные испытания
.8	2	Самостоятельная работа. Итоговое занятие	18	Опросы, контрольные испытания, открытое занятие
		ИТОГО часов практической подготовки:	170,5	
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	175,5	

2. Содержание программного материала

Раздел I. Введение (вводное занятие).

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий футболом. Правила поведения на спортивном комплексе (стадионе), в спортивном зале, раздевалке, вестибюле спортивно-образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме и обуви для занятий футболом.

Практическая часть: выявление уровня общей физической подготовленности учащихся, а также их расположенности к освоению программы по футболу(простейшие практические упражнения, тесты).

Раздел II. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Значение Единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России, повышение разрядных норм и требований как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены- чемпионы олимпийских игр, мира и Европы по многим видам спорта.

Тема 2. История футбола России.

Характеристика игры в футбол. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития футбола.

Зарождение футбола в России, исторические достижения, легендарные футбольные личности, участие сборной России в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.

Тема 3. Развитие футбола в России и за рубежом.

Футбол в России. Развитие в союзных республиках. Этапы развития футбола в нашей стране. Первые международные встречи советских футболистов. Российские футболисты – олимпийские чемпионы и чемпионы мира. Основные направления в развитии техники и тактики футбола.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде футболиста. Режим питания и питьевой режим вовремя тренировки и соревнований. Значение и способы закаливания. Состояние рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений мышечную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Тема 6. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований

Общий обзор правил игры в футбол, участники игр, требования к их экипировке. Поля и площадки для проведения игр, соревнований, основные требования, предъявляемые к ним. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Основное и дополнительное оборудование и инвентарь, его назначение и применение. Уход за инвентарем и оборудованием, подготовка мячей, разметка и уход за площадкой и т.д. Требования к спортивной одежде и обуви.

Тема 8. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Значение предстоящей игры. Особенности игры противника. Предварительные сведения о противнике: состав команды и характеристика её игроков, положение команды в календаре, техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание команде, звеньям, игрокам. Действия игроков отдельные моменты игры. Роль капитана. Напоминание о спортивной этике – корректность в игре, уважение к судьям и игрокам противника. Значение указаний тренера в перерыве игры.

Разбор прошедшей игры. Причины невыполнения общего плана игры и отдельных заданий игроками. Значение записи и наблюдений при разборе. Выводы и указания об устранении недостатков на последующих тренировках.

Раздел III. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теоретическая часть: Общее понятие об ОФП. Функции ОФП. Средства ОФП. Место ОФП в системе обучения юного спортсмена.

Практическая часть: воспитание физических качеств. Освоение двигательных навыков: бег – по прямой, приставными шагами, с высокоподнятыми коленями, челночный бег, укороченным шагом, в ускоренном темпе. Ходьба – на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, лицом вперед скрестными шагами, танцевальными приставными шагами, с подскоком, в полуприседе, с движениями рук, спортивной ходьбой. ОРУ – без предмета: упражнения для рук, ног, мышц спины, живота. Махи, рывки, круговые движения; наклоны, повороты. ОРУ с предметом: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные 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.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы 1000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;

- многоскоки;
 - пятикратный прыжок с места.
- Спортивные игры:
- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

Раздел IV. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

Раздел V. Техническая подготовка

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

- Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

- Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

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

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

Ведение мяча.

- ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

- обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

- финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

- обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».

- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

- вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

- вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

- Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

- Ловля мячей на выходе.

- Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

- Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

- Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

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

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

Раздел VI. **Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

- Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

- Используя короткие и средние передачи.
 - Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
 - Комбинация «пропуск мяча».
 - Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- Командные действия.
- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
 - Согласно избранной тактической системе в составе команды.
 - Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.
- Тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
 - Совершенствование в «перехвате».
 - Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
 - Противодействие передаче ведению и удару по воротам.
- Групповые действия.
- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.
 - Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
 - Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».
 - Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».
 - Организация и построение «стенки».
 - Комбинация с участием вратаря.
- Командные действия.
- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
 - Согласно избранной тактической системе в составе команды.
 - Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
 - Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.
- Тактика вратаря.
- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.
 - Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
 - указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
 - выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
 - введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Раздел VII. Учебные и тренировочные игры

Проведение игр по упрощенным правилам, постановка тренером определенных заданий на конкретную игру или ее часть, изменение условий в ходе учебной игры; обязательное применение в играх изученного программного материала для данного года обучения по технической и тактической подготовке.

Раздел VIII. Контрольные игры и соревнования

Проведение игр по правилам футбола; использование в процессе игр учащимися всего освоенного материала; оценка качества освоения материала тренером; на основе этих оценок - корректировка дальнейшего учебно-тренировочного процесса в целом и по каждому учащемуся, в частности.

Раздел IX. Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов

Пробное предварительное тестирование с целью ознакомления с правильным выполнением конкретных элементов тестирования, освоения учащимися рассказанного и показанного тренером на практике; распределение по порядку и по времени отдельных тестов; непосредственное проведение тестирования; документальное оформление результатов сдачи контрольных нормативов.

Раздел X. Самостоятельная работа. Итоговое занятие

В целях непрерывности проведения учебно-тренировочного процесса, тренером разрабатываются персонализированные задания для каждого учащегося для самостоятельной работы (подготовки) на случаи непредвиденных обстоятельств, препятствующих проведению общих практических занятий как на открытых объектах, так и внутри зданий. Эти обстоятельства могут быть природного (погодного) характера, санитарно-эпидемиологические ограничения, иные ситуационные официальные ограничения, каникулярное время и т.д. Для контроля устанавливается требование предоставлять учащимися фото/видеоотчеты электронными каналами связи о проделанной работе. Это - дистанционная форма обучения.

Итоговое занятие – завершающее годичный процесс обучения, подведение общих итогов, постановка задач на новый период, отмечание лучших учащихся. Как правило, проводится с приглашением родительской общественности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Учебно-методическое обеспечение

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Перевод учащихся по годам обучения на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать более 2 часов. Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы: футбольное поле (площадка), спортивный зал, оснащенные необходимым оборудованием и качественным спортивным инвентарем для проведения полноценных тренировок по общей физической, специально физической и технико-

тактической подготовке.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. При планировании комплексных занятий нельзя включать большое количество нового материала.

Занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К нему предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В большинстве случаев занятия имеют комплексный характер. **Структура занятия** предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная (разминка).

В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Основная.

В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Заключительная.

Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Дата проведения:

Место проведения:

Инвентарь: мячи, манишки, конусы, фишки, стойки.

Задачи:

- ознакомление детей с футбольными упражнениями;
- освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы»;
- развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка (10–15 мин), в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

- Подвижная игра «Кто подходил» – 5 мин.

- Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух – в четыре. Перестроение из четырех шеренг в одну – 2 мин.

- Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».

- Юные игроки располагаются в колоннах по 4–6 чел. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2–3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 м x 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема.

Основная часть тренировки (25 мин): освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы».

Упражнения:

- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6–7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

- Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

- Подвижная игра – 3 мин.

- Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5–7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2–4 повторений партнеры меняются местами.

- Упражнение на координацию со скакалками.

Игровая часть тренировки

- Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия – 3 мин.

- Игра 3 на 3 игрока на площадке 15 м x 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.

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

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении сидя.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1.Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

- Упражнения для туловища.

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

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

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

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

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

- 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.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. (**Не применяются для детей до 8 лет**).

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- 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.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры

- ручной мяч

- баскетбол

- волейбол

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. Скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости,

«челночный бег»: 2x10, 4x5,4x10,2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Множественно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

Техническая подготовка

Этот вид подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре. Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и

закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации. Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Особенности обучения техническим приёмам

В группах СОГ1 обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах СОГ 2 обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения

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

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

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

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

Особенности методики тактической подготовки

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.

2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.

3. Определение игровых амплуа игроков.

4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).

- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).

• Темы теоретической подготовки тактики защиты:

1. Индивидуальные тактические действия.

2. Групповые тактические действия.

3. Тактика тактические вратаря.

Учебные и тренировочные игры

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

- Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

- Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Диагностические (оценочные) материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

1.1.2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

1.1.3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.

1.1.5. **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

Упражнение	5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
	Для полевых игроков									
1 Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	2	3	4	5	6	7	7	8	8	8
2 Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 40,0	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 15,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
3 Жонглирование мячом (количество раз)	3	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25
	Для вратарей									
1 Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)						30	34	38	40	43
2 Доставка подвешенного мяча						45	50	55	58	60

	кулаком в прыжке (см)				
	Бросок мяча на	20	24	26	30
3	дальность (м)				32

2. Материально-техническое обеспечение

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований по виду спорта футбол, деятельность осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку по данной Программе. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований, меры пожарной и электробезопасности, мероприятия по антитеррору и др. Основные моменты из этих требований он должен довести до учащихся на вводном занятии, а затем периодически повторять их и проверять соответствующие знания у учащихся.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый в процессе обучения

1. Футбольное поле/площадка
2. Спортивный зал, раздевалка, санузел, душевая, комната хранения инвентаря
3. Футбольные ворота двух размеров 3 X 2 м и 2 X 1 м (по 2 шт. каждого размера)
4. Футбольные мячи (по числу учащихся)
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, стойки для обводки, скакалки, лесенки, мячи набивные (медицинболы) весом от 1 до 5 кг, утяжелители и т.д.)
6. Гимнастические маты
7. Гимнастическая скамейка
7. Шведская стенка
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная: футболка с короткими рукавами, шорты спортивные, гетры футбольные) – по числу учащихся.
9. Секундомер, рулетка измерительная, насос со штуцером, сетка для переноски мячей
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических и тактических приёмах в футболе
12. Тактическая доска магнитная, интерактивная доска

Дидактические и наглядные материалы и пособия

1. Набор плакатов по темам теоретических и практических занятий
2. Видеоматериалы обучающие (футбольная тематика)
3. Учебные пособия по футболу
4. Атласы, сборники упражнений
5. Сценарии физкультурно-спортивных праздников

3. Учебно-информационное обеспечение, интернет-ресурсы

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г № 678-р
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Используемая литература:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе.-М.,ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
3. Блаттер Й.С. Правила игры FIFA. – перевод на русский язык санкционирован ФИФА и выполнен Российским футбольным союзом, 2010 г. 134с.
4. Варюшкин В. «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
6. Гагаева Г.М., Психология футбола - М.: ФиС, 1969г.
7. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
8. Годик М. А., С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
9. Годик М. А., Борозанов Г. Л., Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / российский футбольный союз. – М.: советский спорт, 2011.-160 с.: ил.
10. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г
11. Губа В. П., Лексаков А. В. организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / -М.: Советский спорт, 2012. – 176 с. : ил. год.
12. Иорданская Ф. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
13. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
14. Кикнадзе. И. футбол учебная программа для спортивных школ. – Москва 1981.- 116 с.
15. Козлов М.С. , Спортивные игры . – гос. из-во физкультура и спорт, Москва 1955. – 372 с.
16. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
17. Кузнецов. А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М. Профиздат, 2011. – 406 с.
18. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
19. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
20. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
21. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов – Омск, 1998.
22. Лаптев А.П., Сучилина А.А. Юный футболист. . – М.: ФИС, 1983

23. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
24. Мифтахов М.С., Каюмов Д.Д., Программа учебно-тренировочной работы в спортивных школах. 2001 г.
25. Мукаин М. Все о тренировке юного футболиста : пер. с англ./ Майкл Мукаин, Д. Дьюрст.- М.: АСТ: Астрель, 2008. – XVIII 235 с.:ил.
26. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
27. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
28. Родиченко В.С., Ианов С.А., Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник – учеб.пособие для олимпийского образования – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010.- 144 с.:ил.
29. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
30. Теория и методика физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
31. Тунис М. Психология футбола. – М. Профиздат, 2012.- 118 с.
32. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
33. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.
34. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.
35. Футбол – обучение базовой технике, Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
36. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
37. Футбол для начинающих/пер. с англ. А.Н.Елькова – М.: АСТ: Астрель, 2008.- 48 с.:ил.
38. Харви Д., Шейх- Миллер Д., Футбол. Уроки лучшей игры. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 96 с.: ил.
39. Цирик Б. «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
40. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

Интернет ссылки

<https://www.futbologika.com/>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDNdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Контрольные тесты для зачисления в группу СОГ

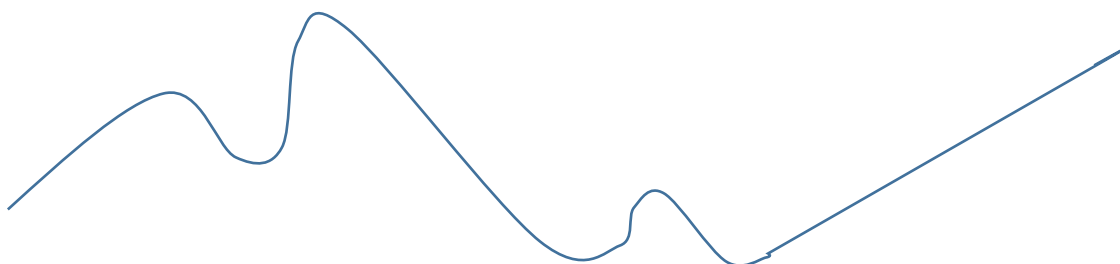
Тесты состоят из 6 упражнений:

1. Бег 30 м
2. Прыжки в длину с места
3. Жонглирование мячом за 30 секунд
4. Подбивание мяча вверх
5. Передача и остановка мяча
6. Обводка фишек.

Критерии отбора

Кандидаты выполняют упражнения.

1. Бег 30 м. Задача – максимально быстро пробежать дистанцию.
2. Прыжок в длину. Задача – максимально далеко прыгнуть с места отталкиванием двумя ногами.
3. Жонглирование мячом за 30 секунд. Кандидат набивает мяч 30 секунд. Если мяч опускается на землю, игрок возобновляет жонглирование, и счет подбивов продолжается. Задача – за 30 секунд подбить ногами мяч максимальное количество раз.
4. Подбивание мяча вверх. Кандидату дается 10 попыток для подбивания мяча вверх. Если мяч полетел не вверх, а в сторону, вперед или удара по мячу не произошло, а также если кандидат не попал по мячу, попытка не засчитывается. Задача – подбить мяч максимальное количество раз вверх.
5. Передача и остановка мяча. Два кандидата становятся друг напротив друга на расстоянии 10 м и делают передачи с остановкой мяча. Каждый должен сделать 10 передач. В упражнении учитывается правильность передачи мяча (мяч должен быть передан внутренней стороной стопы), точность передачи (мяч не должен покидать коридор шириной 4 м), правильность остановки мяча (мяч останавливается подошвой, или внутренней стороной стопы). Задача – набрать максимальное количество действий: правильность передачи, точность передачи и правильность остановки.
6. Обводка фишек. Кандидат выполняет ведение мяча и обводку фишек.



В этом упражнении учитывается правильность движения по траектории, правильность обводки фишек и время прохождения дистанции. Задача – за минимальное время безошибочно пройти дистанцию.

На основании выполнения нормативов составляется таблица, по данным которой определяется рейтинг юного спортсмена. Лучшие кандидаты зачисляются в группу СОГ.

Таблица.

№	Ф И О	Уп 1		Уп 2		Уп 3		Уп 4		Уп 5					Упр 6				Сумма мест	Рейтинг			
		Место	Место	Место	Место	Место	Место	••Передача	Точность	Остановка	Сумма	Место	Правильность	Время	Сумма	Место							

2. Календарный план-график для спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения
(нагрузка 4,5 часа в неделю)

Р А З Д Е Л Ы	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Всего
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	8,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	90
Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	16
Техническая подготовка	1	1,5	2	2	3	3	3	3	3	1	22,5
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5		6,5
Теоретическая подготовка	0,5	0,5		1		1		1		0,5	4,5
Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)				1,5						3	4,5
Учебные и тренировочные игры			0,5		1		1	1	1		4,5
Самостоятельная подготовка	4	3,5	3		2,5	3,5	3,5	2,5	4	0,5	27
ВСЕГО:	18	18	18	18	18	18	18	18	18	13,5	175,5

3. Календарный план-график для спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения
(нагрузка 4,5 часа в неделю)

Р А З Д Е Л Ы	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Всего
Общая физическая подготовка	10	10	10	8	8	6	6	6	6	6	76
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2,5	22,5
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	27
Тактическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	14
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	1		1	1	0,5	0,5			5
Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)				2						2,5	4,5
Контрольные игры и соревнования								2	2		4
Учебные и тренировочные игры		0,5	1	1	0,5	0,5	1				4,5

Самостоятельная подготовка	2,5	2	1	1	3,5	3,5	3,5	-	1	-	18
ВСЕГО:	18	18	18	18	18	18	18	18	18	13,5	175, 5