Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1D0A1C92E6794D3394A85115F436086B
Владелец: Зайцева Светлана Васильевна
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«СШ №2» г. Тобольска
_____ С.В. Зайцева
Приказ от 31.08.2026 № 75-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта **«ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы – 8 лет
Возраст занимающихся – 7-18 лет

Составитель:
Парахин Петр Сергеевич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по футболу
Шатилова Елена Михайловна, инструктор-методист МАУ ДО «СШ №2»

Тобольск 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ…… 3

1. Название программы…….. 3
2. Цели и задачи программы…….. 8

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп……. 10
4. Объем программы……... 12
5. Виды (формы) обучения по программе…… 13
6. Годовой учебно-тренировочный план……... 20
7. Календарный план воспитательной работы……. 21
8. План антидопинговых мероприятий……. 28
9. План инструкторской и судейской практики…… 30
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……. 33

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях…… 37
12. Оценка результатов освоения программы…… 38
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку……. 41

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки ……. 45
15. Учебно-тематический план …….. 90

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ…… 91

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия……. 92
18. Кадровые условия……. 97
19. Информационно-методические условия……. 99

Приложения…… 108

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта России 24.11.2025 №1008 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «футбол» - 001 000 2 6 1 1 Я

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
футбол	001	001	2	6	1	1	Я
мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 202 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

— приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

— общероссийских антидопинговых правил Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

— приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий),

включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.02.2026 № 110 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1008 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

— приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и

служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

— этап начальной подготовки (далее – НП);

— учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Программа составлена на основе правил по виду спорта «футбол», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения футбола МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению,

содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «футбол» на различных этапах многолетней подготовки.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования средств футбола для всестороннего развития детей, укрепления здоровья, воспитания морально-волевых, моральных качеств, трудолюбия, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простоте правил игры, высоком зрелищном эффекте игрового состязания. В системе дополнительного образования Российской Федерации футбол входит в четверку наиболее популярных видов спорта (волейбол, баскетбол, легкая атлетика). Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. В процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества, как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в команде.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

—направленность на максимально возможные достижения;

—программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

—индивидуализация спортивной подготовки;

—единство общей и специальной физической подготовки;

—непрерывность и цикличность процесса подготовки;

—взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства в Центрах подготовки спортивного резерва.

2. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов по виду спорта «футбол» на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий футболом; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Тобольска, Тюменской области, России по футболу.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, 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, профессиональной ориентации;

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

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной

специализации детей. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники футбола, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «футбол». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства футболистов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для вида спорта «футбол», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	7	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям футболом.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 10-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее

года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей программой. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

4. Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	12	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4	4	4	5
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	624	728
Общее количество занятий в год	156	156	208	208	208	208	208	260

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

— на этапе начальной подготовки – 2 часов;

— на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

— непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

— непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

— обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

— организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

— осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

— осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям									
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России							14	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям							14	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ				14				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия									
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				14				
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	21							
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия				60				

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по футболу осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

— наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «футбол»								
Контрольные	1	1	4	3	3	3	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1	1	1
Матчи	-	-	5	25	25	25	30	30
Для спортивной дисциплины «футзал»								
Контрольные	1	1	1	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2	2	2
Матчи	-	-	5	28	28	28	28	28

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования, матчевые встречи, турниры;

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные или муниципальные соревнования.

По результатам контрольных соревнований в дисциплине «футбол» и отборочных соревнований в дисциплине «футзал» комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований, которые ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Отборочными соревнованиями для обучающихся учебно-тренировочных групп в дисциплине «футзал» являются муниципальные соревнования.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными соревнованиями являются областные соревнования, межрегиональные соревнования.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными правилами вида спорта «футбол», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Тюменской области по футболу, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники и тактики футбола, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения футбола представлен в приложении №2 к программе.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

—перспективного, с учетом олимпийского цикла;

—ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

—ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

—ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий,

включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед

соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

— формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

— воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

— нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения футбола;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям футбола.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

— Посещение музеев;

— Месячник военно-патриотического воспитания;

— Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

— Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

— Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

— Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

— Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

— Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

— Психологические тренинги, беседы, игры;

— Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

— Дни здоровья, специальные спортивные праздники;

— Организация инструкторской и судейской практики.

— Участие в мероприятиях по ознакомлению с миром профессий (экскурсии, тренинги, викторины, тесты).

Критерии оценки:

— Спортивные нормативы;

— Показатели на спортивных соревнованиях по футболу;

— Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с

родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

— способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

— воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

— воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

— способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

— Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

— Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

— содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах, правил дорожного движения;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

— Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

— Индивидуальная работа с детьми и родителями;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч;

— Родительские собрания.

Критерии оценки:

— Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

— Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

— Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

— Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

— групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

— профессиональную ориентацию обучающихся;

— творческую, исследовательскую работу;

— проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

— организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;

— организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

8. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «футбол»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по футболу.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА

«РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения технике и тактике футбола. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже изучают специфику выполнения упражнения, последовательность действий, вырабатывая практический навык. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией футбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Он должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по футболу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается квалификационная категория «Юный спортивный судья».

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «футбол» (далее – Правила), знать общие положения Правил. При проведении теоретической подготовки особая роль отводится темам по изучению правил соревнований по футболу. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревнований.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения:

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе 3-4 года обучения:

— Знать правила соревнований по футболу, права и обязанности судейской коллегии.

— Уметь вести протокол соревнований.

— Уметь выполнять обязанности помощника судьи на линии, судьи в поле, секретаря на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Подача строевых команд и распоряжений. Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП. Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям. Представление и руководство командой на соревнованиях.

Продолжение таблицы 6

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Судейская практика		

Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по футболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Выполнение обязанностей помощника при разработке положений о соревнованиях. Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли волонтера, помощника: судьи на линии, судьи в поле, секретаря. Ведение протоколов соревнований.

10.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

— на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 7.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе МО)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

— изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

— повысить уровень физической подготовленности;

— овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

— получить общие знания об антидопинговых правилах;

— соблюдать антидопинговые правила;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

— изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

— соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

— изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

— овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

— изучить антидопинговые правила;

— соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

— получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 8.

Таблица 8

Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)

№	Разделы	Динамика личностного развития								Динамика сформированности прикладных навыков								Итоговый показатель (среднее
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их		
		начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	
	Ф.И. обучающегося																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки

обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 9-10).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

— по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

— по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

— по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по

результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

— уровень освоения основ техники в виде спорта «футбол»;

— стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

— состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 9-10.

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Продолжение таблицы 10

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в приложении №5.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей и оценке уровня подготовленности обучающихся на протяжении всего периода обучения. Регулярным контролем уровня подготовленности обучающегося решаются следующие задачи:

— оценивается успешность освоения того или иного блока Программы;

— выявляются сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности;

— происходит выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной специальной подготовленности (в возрасте 13-14 лет);

— определяется содержание индивидуальных учебно-тренировочных занятий для обучающегося с целью устранения выявленных недостатков.

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

— Таблица 11. Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП;

— Таблица 12. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла подготовки и сопутствующие направления подготовки на этапе НП;

— Таблица 13. Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе НП;

— Таблица 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

— Таблица 15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

— Таблица 16. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

— Таблица 17. Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе НП;

— Таблица 18. Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТЭ;

— Таблица 19. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на УТЭ;

— Таблица 20. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

— Таблица 21. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

— Таблица 22. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

— Таблица 23. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 4-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

— Таблица 24. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 5-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

— Таблица 25. Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе УТЭ.

Таблица 11

Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП

Возраст	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет	Освоение основ техники передвижения: бег; прыжки; остановки; повороты. Освоение различных способов ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию).		Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).	Мотивация к занятиям футболом. Получение удовольствия от занятий. Переключение внимания. Распределение внимания.
7-8 лет	Обучение технике передвижения: бег; прыжки; остановки; повороты. Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение разворотам: подошвой; внешней стороной стопы; - внутренней стороной стопы; Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - средней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	Обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).	Мотивация к занятиям футболом. Развитие способности распознавать простые игровые ситуации. Переключение внимания. Распределение внимания.

Продолжение таблицы 11

Возраст	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
8-9 лет	Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение способам отбора мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плеча в плечо соперника. Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	Обучение индивидуальным действиям в атаке -выбору позиции; Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. •развитие общей гибкости	Мотивация на индивидуальные действия в игре. Соперничество. Воспитание психологии победителя. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Распознавание игровых ситуаций.
9 лет	Обучение передачам мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча: - ногой, туловищем. Обучение ведению мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема;	Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах -открыванию; Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства. Обучение групповым	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие специальной гибкости.	Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания.

Продолжение таблицы 11

Возраст	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
	- внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение отбору мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плечо в плечо соперника. Обучение ударам: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема; - средней частью лба; - боковой частью лба. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	взаимодействиям в обороне: - опеке; - прессингу; - страховке.		Предвосхищение «чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации.

Таблица 12

Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки
в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе НП

Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
7 лет			
Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Бег лицом вперед, спиной вперед, скрестным шагом, приставными шагами. Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами. Остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги. Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.		Общая ловкость. Стартовая скорость.	Простые программы движений без мяча и с мячом.
7-8 лет			
Применение различных способов передвижения в игровых условиях. Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника. Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.	Тактика атаки: - выбор позиции; - преодоление сопротивления соперника	Равновесие и баланс (специальная ловкость). Стартовая скорость.	Способность распознавать простые игровые ситуации

Продолжение таблицы 12

Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.			
8-9 лет			
Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1х1. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Отбор мяча ударом и остановкой ногой	Тактика атаки: - обыгрыш в ситуации 1х1; -удар по воротам после ситуации 1х1. Тактика обороны: - сокращение пространства; - защита ворот.	Быстрота преодоления коротких дистанций в беге. Специальная ловкость. Специальная выносливость. Общая гибкость.	Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации. Проявление инициативы.
9 лет			
Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Остановка (прием) мяча: - ногой; - туловищем. Ведение (дриблинг): - на скорости; - в «шаге»; - с изменением направления. Финты: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Удар: - внутренней стороной стопы;	Тактика атаки -обыгрыш в ситуации 2х1, 2х2; - удар по воротам после ситуации 2х1, 2х2; - создание и использование пространства. Тактика обороны: - прессинг; - опека; - страховка партнера; - выбор позиции на поле при обороне	Стартовая скорость. Специальная гибкость. Специальная ловкость. Специальная выносливость.	Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – предвосхищение «чтение» игровых ситуаций. Соперничество за лидерство.

Продолжение таблицы 12

Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
- внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Отбор мяча: - в выпаде; - в подкате; - толчком плечо в плечо соперника. Удар головой средней частью лба, боковой частью лба.			

Таблица 13

Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе НП

Возраст	Рекомендации
7 лет	Проводить учебно-тренировочные упражнения в форме игр или спортивных соревнований. Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи. Каждое учебно-тренировочное занятие начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере-преподавателе. Показывать обучающим каждое упражнение, давать только короткие простые команды. Не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с обучающимися на понятном и доступном им языке. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве. Выделить по мячу каждому обучающемуся при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча. Не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий.

Продолжение таблицы 13

Возраст	Рекомендации
	Главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий.
7-8 лет	Не повторять и не копировать учебно-тренировочные упражнения из взрослого футбола. Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом направленность на решении основной задачи. Развивать у обучающихся интерес к занятиям и желание играть в футбол. Делать минимум объяснений, использовать показ каждого упражнения. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия. Учитывать уровень физической и технической подготовленности игроков при планировании и проведении упражнений и игр. Основное направление обучения –индивидуальные действия в атаке. Главные принципы общения с обучающимися: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий.
8-9 лет	Основной акцент сделать на применение упражнений с большим количеством единоборств 1х1. Главная задача тренера-преподавателя на этом этапе – научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1х1. Применять игровые упражнения с большим количеством повтором изучаемых технических элементов. Мотивировать игроков на протяжении всего учебно-тренировочного занятия. Максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры. Основное внимание в упражнениях и играх уделить индивидуальным действиям в атаке и обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий.
9 лет	Использовать игровые упражнения как основу для обучения техническим приемам. Применять принцип постепенного усложнения для упражнений и игр. Использовать для мотивации игроков разнообразные соревновательные формы и поощрение. Подбирать упражнения в соответствии с уровнем физической, технической и тактической подготовленности обучающихся. Обучать индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям в атаке и в обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Использовать форму игры 4х4 как базовую для обучения командной игре с тремя линиями.

Таблица 14

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

№	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1.	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики».
2.	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники»; - 1х1 «Пересечение линии».
3.	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.

Продолжение таблицы 14

№	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
4.	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники», Игры: 1Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
5.	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
6.	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
7.	Техника передвижения	Бег. Прыжки.		Общая ловкость. Координация.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).

Продолжение таблицы 14

№	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
		Остановки. Повороты.		Стартовая Скорость.	Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
8.	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
9.	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры: - «Волки-зайцы»; - «Змейка»; - «Цепочка»; Круговая тренировка –упражнения на станциях. Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.

Продолжение таблицы 14

№	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
10.	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
11.	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1х1 -«Снайпер» - 1х1 -«Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игра 1х1, 2Х2 в 2 малых ворот
12.	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.

Таблица 15

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

№	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1.	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры*: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. *Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
2.	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1х1 - «Снайпер» - 1х1 - «Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
3.	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры: - «Волки-зайцы»;

Продолжение таблицы 15

№	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
					- «Змейка»; - «Цепочка»; Круговая тренировка –упражнения на станциях. Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
4.	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1х1 -«Снайпер» - 1х1 -«Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
5.	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра1х1 в 2 малых ворот Игра1х1 с разными заданиями
6.	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие	Общая и специальная ловкость.	Игра1х1 -«Взятие линии». Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями.

Продолжение таблицы 15

№	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
		ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	ведению, финтам, ударам.	Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.
7.	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.
8.	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра1х1 в 2 малых ворот Игра1х1 с разными заданиями
9.	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам,	Общая и специальная ловкость. Координация.	Игра1х1 - «Взятие линии». Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарьх1 –

Продолжение таблицы 15

№	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
		Отбор мяча толчком плечо в плечо.	ударам.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего
10.	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.
11.	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игра1х1 в 2 малых ворот Игра1х1 с разными заданиями
12.	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам,	Общая и специальная ловкость. Координация.	Игра1х1 - «Взятие линии». Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарьх1 –

Продолжение таблицы 15

№	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
		Отбор мяча толчком плечо в плечо.	ударам.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.

Таблица 16

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

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1.	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внешней стороной стопы.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра1х1 – передачи на точность. *Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот.
2.	Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча бедром.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2х1. Игровое упражнение 4х2 (2х2х2). Игра 1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».
3.	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная	Игра1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику.

Продолжение таблицы 16

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
		скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Групповые взаимодействия в атаке в парах.	ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость	2.Игра1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику 3.Игра1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику 4.Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями 5.Игровое упражнение 2х2 – «Взятие линии»
4.	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение2х1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь х 2.
5	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами. Игра 2 х вратарь. Игровое упражнение 2х1+вратарь.
6	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость.	Игра1х1 – попасть в конус. Игра1х1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего.

Продолжение таблицы 16

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
			Групповые взаимодействия в атаке в парах. Создание и использование пространства.	Координация. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 2х1 – удары головой. Игра1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».
7	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внешней стороной стопы. - внешней стороной стопы.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра1х1 – передачи на точность. *Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот.
8	Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча бедром.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2х1. Игровое упражнение 4х2 (2х2х2). Игра 1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».
9	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.	Общая и специальная ловкость. Координация.	Игра1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику. 2.Игра1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику

Продолжение таблицы 16

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
		Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.		Стартовая скорость. Специальная выносливость	3.Игра1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику 4.Игровоеупражнение 2х1 с разными заданиями 5.Игровоеупражнение 2х2 – «Взятие линии»
10	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение2х1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь х 2.
11	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами. Игра 2 х вратарь. Игровое упражнение 2х1+вратарь
12	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация.	Игра1х1 – попасть в конус. Игра1х1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего.

Продолжение таблицы 16

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
			Групповые взаимодействия в атаке в парах. Создание и использование пространства.	Стартовая скорость.	Игровое упражнение 2х1 – удары головой. Игра1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».

Таблица 17

Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе НП

Блок 1: Передача мяча
Блок 2: Остановка (прием) мяча
Блок 3: Ведение и финты
Блок 4: Отбор мяча
Блок 5: Удар
Блок 6: Игра головой

Месяц	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	26	27	28	29	30	31
Январь																															
Февраль																															
Март																															
Апрель																															
Май																															
Июнь																															
Июль																															
Август																															
Сентябрь																															
Октябрь																															
Ноябрь																															
Декабрь																															

Таблица 18

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

Возраст	Приоритеты в обучении и развитии	Организация тренировочного процесса
10 лет	Освоение сложных технических приемов (связки, финты). Тактика: а. Распределение игроков по полю. б. Ориентирование на поле.	Максимальное число упражнений выполняется с мячом. Игры в малых составах. Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне. Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока. Учить выигрывать/учить проигрывать.
11 лет	Освоение сложных технических приемов (связки, финты). Тактика: а. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне. б. Принципы групповой и индивидуальной тактики: - игра в линиях и задачи каждой линии; - организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом)); - удержание мяча в ограниченном пространстве; - правила игры. в. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).	Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. Игры в малых составах на маленьких площадках. Поощрение собственной инициативы игрока. Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств.
12 лет	Формирование двигательных навыков. Точность действий. Скорость обработки информации. Тактика: а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях. в. Ознакомление с игрой по амплуа.	Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. Поощрение собственной инициативы игрока. Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств.

Продолжение таблицы 18

13 лет	Совершенствование технических навыков и развитие координации. Тактика: а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). б. Быстрота реакции на игровую ситуацию. в. Поиск игрового амплуа. г. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне. д. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3. Применение игровых взаимодействий в официальных играх.	Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника. Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду. Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию, т.е. через такую ситуацию, где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры).
14 лет	Совершенствование технических навыков и развитие координации. Тактика: а. Определение игрового амплуа. б. Умение играть по схеме 1-4-3-3. в. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2. г. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне.	Поддержание удовольствия от игры. Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру

Таблица 19

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

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
10 лет			
Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Финты (обводка). Прием и обработка мяча (остановка мяча): - подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; - мяча, падающего сверху. Передачи мяча в заданном периметре. Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Преимущественная работа двумя ногами.	**Тактика атакующих действий.** Индивидуальная тактика: - 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства; - 1×1 - укрывание мяча корпусом. Групповые взаимодействия: - в двойках, тройках - создание и использование игрового пространства; - передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления; - передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам. Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты. Малые игры. **Тактика оборонительных действия.** Индивидуальная тактика: - 1×1 - отбор и первый пас; - персональная опека (закрывание) игрока; - страховка игрока диагональная, уступом; - отбор мяча. Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве. Малые игры.	Общая выносливость. Координация и ловкость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Гибкость.	Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания. Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации

Продолжение таблицы 19

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
11 лет			
Прием и обработка мяча (остановка мяча): - грудью, бедром; - в прыжке. Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой. Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении. Финты, уход. Отбор в выпаде. Удары головой: - по мячу, летящему навстречу; - по мячу, летящему сбоку. Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.	**Тактика атакующих действий.** Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля. Индивидуальная тактика игры с мячом: - обводка 1×1 с ударом; - финты; - удары по воротам ногой, удары головой. Групповые взаимодействия: - взаимодействие двух игроков; - взаимодействия трех игроков; - применение групповых взаимодействий в игре. **Тактика оборонительных действий.** Индивидуальная тактика против игрока без мяча: - закрывание игрока; - игра на опережение (перехват)+первый пас. Индивидуальная тактика против игрока с мячом: - правильное определение способа атаки игрока с мячом; - умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: - подсказ; - страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.	Координация и ловкость. Силовая выносливость. Общая выносливость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Сила удара по мячу.	Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания. Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).

Продолжение таблицы 19

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
12 лет			
Прием и обработка мяча (остановка мяча): - грудью, бедром; - в прыжке. Удары по мячу с лета, полулета, через себя. Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и не ведущей ноги.	**Тактика атакующих действий.** Индивидуальная тактика без мяча: - открывание, отвлечение соперника; - создание численного преимущества на отдельных участках поля. 1×1 обводка и удар. Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки). Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры. Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты. **Тактика оборонительных действий.** Индивидуальная тактика против игрока без мяча: - закрывание; - перехват и игра на опережение. Действия против игрока с мячом: - правильное определение способа атаки игрока с мячом; - умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: - подсказ; - страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Дистанционная скорость.	Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания

Продолжение таблицы 19

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
13 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей ноги.	**Тактика атакующих действий.** Создание голевых ситуаций. Завершение атак. Взаимодействие в линиях при развитии атаки. Начало атаки от вратаря. Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача). **Тактика оборонительных действий.** Выбор оборонительной позиции. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне - прессинг в зоне потери мяча. Прессинг соперника при начале атаки от вратаря. Стандарты в обороне. Подсказ. Страховка.	Дистанционная скорость. Умение менять ритм движений. Общая выносливость. Стартовая выносливость. Специальная выносливость.	Точность оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.
14 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей ноги.	**Тактика атакующих действий.** Завершение атак. Взаимодействия в линиях. Обостряющие (завершающие) передачи с флангов. Переход от обороны к атаке - первая передача вперед или на сохранение мяча. Умение играть по схеме 1-4-3-3.	Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Общая выносливость. Скоростная выносливость. Координация.	Точность оперативного мышления. Объем внимания

Продолжение таблицы 19

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
	Понимание принципов игры 1-4-4-2. Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря). **Тактика оборонительных действий.** Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне – переключение. Стандарты в обороне. Групповой отбор мяча, использование «ловушки». Прессинг в зоне потери мяча.	Абсолютная сила. Гибкость.	

Таблица 20

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

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1.	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. *Игра 1×1 «взятие линии». *Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6×6 «взятие линии».

Продолжение таблицы 20

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
2.	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
3.	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
4.	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.
5.	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами

Продолжение таблицы 20

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
			Закрывание и страховка.		
6.	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
7.	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6 с фланговыми зонами.
8.	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
9.	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. *Игра 1×1 «взятие линии». *Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6×6 «взятие линии».

Продолжение таблицы 20

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
10.	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
11.	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
12.	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.

Таблица 21

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

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1.	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами
2.	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
3.	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6/ 7×7 с фланговыми зонами.
4.	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.

Продолжение таблицы 21

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
5.	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. Игра 1×1 «взятие линии». Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 7×7 «взятие линии» в трех зонах. Игра 7×7 «взятие линии».
6.	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 7×7+2 вратаря.
7.	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых ворот. Свободная игра 7×7 + 2 вратаря.
8.	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами.
9.	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость.	Передачи мяча в парах

Продолжение таблицы 21

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
			Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами
10.	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
11.	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6/ 7×7 с фланговыми зонами.
12.	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.

Таблица 22

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

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Связка: Ведение + финты + отбор + передача	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1/ 2×2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 8×8+2 вратаря.
2	Остановка мяча, летящего на разной высоте	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 - «теннисбол». Два квадрата 4×1. Квадрат 6×3 в трех зонах. Игровое упражнение 8×8+2 вратаря в трех зонах.
3	Удары по мячу, летящему на разной высоте	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 - «теннисбол». Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами. Игра 4Х4/ 6х6/ 8×8+2 вратаря с фланговыми зонами.
4	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.

Продолжение таблицы 22

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
		Создание численного преимущества на отдельных участках поля.			
5	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
6	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
7	Взаимодействие в малых группах (тройки)	Комбинации в «тройках» в атаке: - «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
8	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.

Продолжение таблицы 22

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
		Создание и использование игрового пространства.			
9	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание. Создание численного преимущества на отдельных участках поля.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.
10	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
11	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
12	Взаимодействие в малых группах (тройки)	Комбинации в «тройках» в атаке: - «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.

Таблица 23

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

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

Продолжение таблицы 23

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
	и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.		Специальная выносливость.	Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
6.	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 ×10+2 вратаря.
7.	Создание голевых ситуаций	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	Игровое упражнение 4 × 2+вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
8.	Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
9.	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
10.	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. .	Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.

Продолжение таблицы 23

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
				Специальная выносливость	
11	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
12	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 ×10+2 вратаря.

Таблица 24

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

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Завершение атак по центру	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2 +вратарь. Игровое упражнение 5 × 3 +вратарь. Игровое упражнение 6 × 4 +вратарь. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
2	Завершение атак после передач с флангов	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами. Игровое упражнение 4×1 +вратарь. Игровое упражнение 5×2 +вратарь. Игровое упражнение 6×3 +вратарь Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами.

Продолжение таблицы 24

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

Продолжение таблицы 24

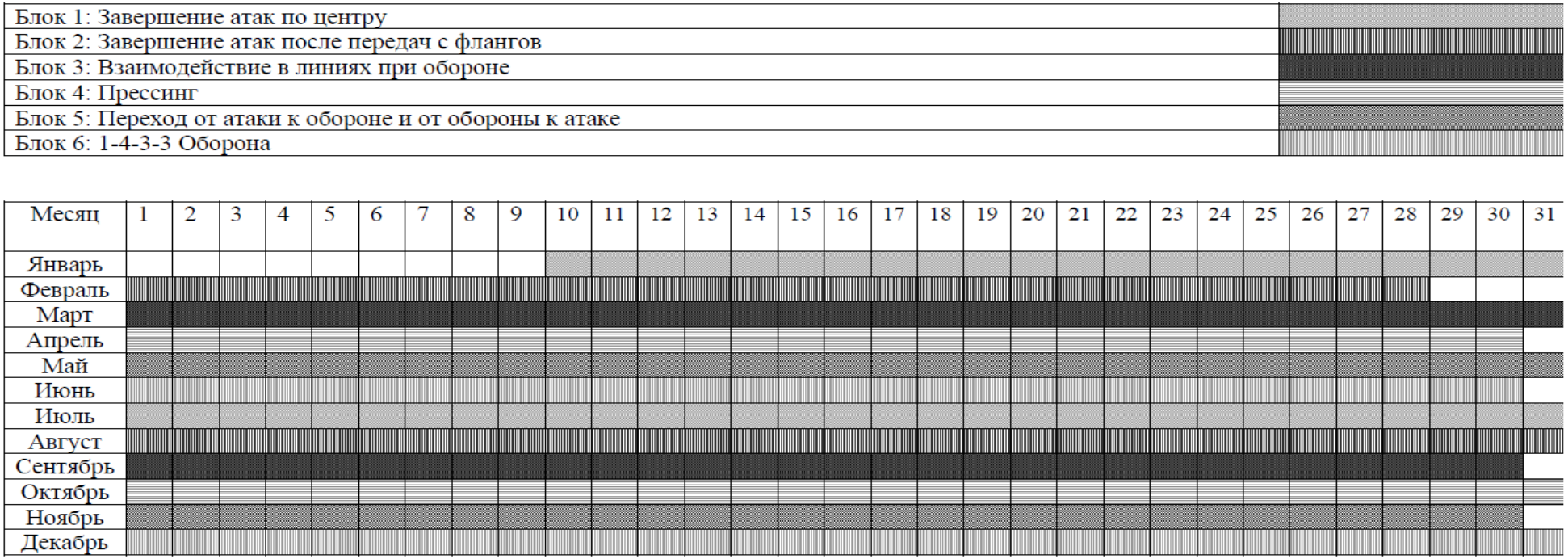
№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
8	Завершение атак после передач с флангов	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая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

Продолжение таблицы 24

№	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
12	1-4-3-3 Оборона	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.

Таблица 25

Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе УТЭ



15.Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении №6, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам и годам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: футбольное поле, спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по футболу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 26.

Таблица 26

Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование места	Место нахождения	Принадлежность
Спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле)	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»
Малое тренировочное (футбольное) поле	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»
Спортивный (игровой) зал с раздевалками и душевыми	СК «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»
Тренажерный зал	СК «Олимп»	МАУ ДО «СШ №2»
	СК «Чемпион»	
Бассейн	СК «Чемпион»	МАУ ДО «СШ №2»
Игровые площадки, турниковые комплексы	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 19.05.2026 №484н медицинский кабинет. Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса и организация

систематического медицинского контроля осуществляется штатными медицинскими работниками спортивной школы.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы, городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблицах 27-28, а также спортивной экипировкой, представленной в таблице 29-30.

Таблица 27

Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по футболу

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	на футбольное поле или игровой зал	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2
5.	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
7.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Тренажер «лесенка»	штук	на тренера-преподавателя	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50

Продолжение таблицы 27

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	на футбольное поле	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	на футбольное поле	4
13.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14.	Электронасос	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «футбол»				
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1
Для спортивной дисциплины «футзал»				
18.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1
19.	Мяч для мини-футбола	штук	на тренера-преподавателя	14

Таблица 28

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	
				1 год	2 год	3 год	До 3 лет	Свыше 3 лет
				Количество				
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на 1 обучающегося	1	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук		-	1	1	1	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук		-	-	-	-	1

Таблица 29

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	1	1
2.	Гетры футбольные	пар		2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук		1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук		1	1
5.	Перчатки футбольные для вратаря	пар		1	1
6.	Свитер футбольный для вратаря	штук		1	1
7.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект		1	1
8.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук		2	1
9.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук		2	1
10.	Шорты футбольные	штук		2	1
11.	Щитки футбольные	пар		1	1
Для спортивной дисциплины «футбол»					
12.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	1	1
Для спортивной дисциплины «футзал»					
13.	Обувь для футзала	пар	на обучающегося	1	1

18. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах

спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет, аттестация в целях установления квалификационной категории проводится по желанию тренеров-преподавателей при наличии соответствующих результатов согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

13. Общероссийские антидопинговые правила Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и

(или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н); приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской

Федерации от 24.11.2025 № 1008 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

21. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная приказом Минспорта России от 17.02.2026 № 110 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

22. Правила вида спорта «футбол», утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 22.07.2025 № 589 (ред. от 29.04.2026).

Учебно-методическая литература

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Бабушкин, Г.Д. Содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва/ Г.Д. Бабушкин// Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С.36

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.

4. Власов, А.Е, Дресвянников Д.О., Киселев Н.И., Соловьев И.Н., Саутин В.Н., Никитин Д.В. «Программа подготовки футболистов 10 - 14 лет». Методические рекомендации. М.; - 2016. – 309 с.

5. Власов, А.Е, Дресвянников Д.О., Кочешков Н.А., Орлов А.Е. «Программа подготовки футболистов 6 - 9 лет». Методические рекомендации. М.: - 2017. – 164 с.

6. Власов, А.Е, Калинин Е.М., Киселев Н.И., Кочешков Н.А., Орлов А.Е. Соловьев И.Н., Хомуха Д.И. «Программа подготовки футболистов 15 - 17 лет». Методические рекомендации. М.: - 2019. – 157 с.

7. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Под общей редакцией Д. Барха и И.И. Ахметова. / Пер. с англ. яз. М.В. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2022.– 584 с.

8. Годик, М.А., А.П. Скородумова. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: Советский спорт, 2010 -336с.

9. Губа, В.П., А.В. Лексаков, А.В.Антипов. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие. – М. Советский спорт, 2010.

10. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012. – 176 с.

11. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

12. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

13. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.

14. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 156 с.

15. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.

16. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.

17. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М: Профиздат 2020, - 682 с.

18. Лексаков, А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017

19. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула – М.: «Спорт» - 2015. – 236 с.

20. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.

21. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»/ Д.В. Никитин, Н.А. Кочешков. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2023.

22. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов: настольная книга тренера / [М.Г. Авдеева, С.В. Алексеев, Е.Е. Ачкасов и др.]; под ред. Г.А. Макаровой. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с.

23. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 2. - 608 с.

24. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.

25. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.

26. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика [Текст] /В.С. Рубин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ООО ТД «Советский спорт, 2021. – 188 с.

27. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

28. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.

29. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2020. – 193 с.

30. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 107 с.

31. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки 15 – 17 лет). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г. – 99 с.

32. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

33. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура образование и наука, 1999. – 254 с.

34. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

Методическое обеспечение

1. Упражнения для обучения технико-тактическому мастерству в футболе - Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В.

Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. – М.: Советский спорт, 2011.- 160с. (приложение №7).

Список дополнительных литературных источников,

рекомендуемых при реализации программы:

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – М., 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности: Учебно-методическое пособие/А.Г. Грецов. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006.-44 с.

3. Олейник, С.А. Спортивная фармакология и диетология/ С.А. Олейник и др. — М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. — 256 с.

4. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru

2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс] Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/

3. Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания» [электронный ресурс] Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/

4. Официальный интернет-сайт Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» [электронный ресурс]

(https://rfs.ru/). (Программы подготовки футболистов 6-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет)

5. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий» [электронный ресурс] Режим доступа: https://csp72.ru/

6. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» [электронный ресурс] Режим доступа: http://osdusshor.ru/

7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] Режим доступа: http://rusada.ru

8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/)

9. Сайт проекта «ФизкультУра» [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

Приложение №1

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год

вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	**Планируемый результат**	**Фактический результат**

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	**Средства**	**Сроки**

Приложение №2

Годовой учебно-тренировочный план

отделения футбола

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14-28	14-28	14-28	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	46	46	62	78	78	100	92	126
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	40	40	48	68	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	16	40	40	48	50	60
4.	Техническая подготовка	138	138	186	182	182	218	140	148
5.	Тактическая подготовка	4	4	8	16	16	20	30	32
6.	Теоретическая подготовка	6	6	8	16	16	18	28	30
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	16	16	18	28	30
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	18	18	22
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	4	4	6	6
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	8	8	8	8	8
11.	Интегральная	108	96	92	104	104	124	156	182

	подготовка								
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	728

Приложение №3

Календарный план воспитательной работы отделения футбола

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профессионально-спортивная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведение Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы,	В течение года

		показательные выступления по футболу	
1.4.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	**Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года

	соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	В течение года
3.	**Нравственное воспитание и развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	**Правовое воспитание**		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних)	В течение года

		Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	
5.	**Социологическое воспитание**		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

Приложение №4

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о

			процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

Приложение №5

Тесты для проверки знаний обучающихся по итогам освоения теоретической подготовки

Вопросы:

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?
2. Какова окружность футбольного мяча?
3. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч?
4. Каков радиус центрального круга футбольного поля?
5. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор?
6. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
7. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?
8. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд?
9. В чем отличие штрафного удара от свободного
10. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии?
11. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага?
12. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе?
13. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность?
14. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов?
15. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот?
16. Что означает поднятая вверх рука судьи?
17. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки?
18. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов?
19. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю?
20. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой?
21. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? Какое решение принимает судья в этом случае?
22. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии?
23. Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии в ворота соперников?
24. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот?

Ответы:

1. В 1863 г., в Англии.
2. 68 – 71 см.
3. Три человека – судья и два судьи на линии.
4. 9 м.
5. 1 м.
6. Да.

7. Желтая – предупреждение, красная – удаление.
8. Нет.
9. При штрафном ударе мяч, забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.
10. Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.
11. Нет.
12. В сторону поля соперников.
13. Мяч заменятся, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.
14. Предубеждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.
15. Нет.
16. Свободный удар.
17. Время всей игры или её половины истекло.
18. Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.
19. Повторяется удар от ворот.
20. Назначается 11-метровый удар.
21. Нет. Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый.
22. Нет.
23. Удар от ворот.
24. Начальный удар повторяется.

Критерии оценки: 20 полных ответов – зачтено.

Тест по физической культуре «Футбол»

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А) 8 Б) 10 **В) 11** Г) 9

2. Укажите высоту футбольных ворот?

А) 240 см **Б) 244 см** В) 248 см Г) 250 см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м Б) 10 м **В) 11 м** Г) 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание **Б) предупреждение** В) выговор Г) удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема Б) внутренней частью подъема В) внешней частью подъема **Г) внутренней стороной стопы**

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард Б) голкипер В) стоппер Г) хавбек

7. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА **Б) ФИФА** В) ФИБА Г) ФИЛА

8. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия Б) Испания В) Германия **Г) Англия**

9. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин Б) Дасаев В) Овчинников Г) Акинфеев

10. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

А) после 2 карточек Б) после 3 карточек **В) после 4 карточек** Г) после 5 карточек

Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части Программы (при прохождении итоговой аттестации)

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать футбольный мяч? Каковы его вес и размеры?
3. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
4. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
5. Как правильно начать игру?
6. Общее положение «вне игры»
7. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
8. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
9. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
10. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
11. В каких случаях наказывается игра «рукой»?
12. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
13. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
14. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
15. Обувь и экипировка футболистов. Какие к нему требования предъявляются?
16. Когда мяч считается забитым в ворота?
17. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
18. Какое значение имеет техника игры в футбол?
19. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
20. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
21. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
22. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
23. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры в футбольной команды?
24. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
25. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
26. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
27. Назовите основные принципы игры в защите.
28. Назовите основные принципы игры в нападении.
29. Расскажите о методах комбинированной обороны.
30. В чем суть метода эшелонированного нападения?

31. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
32. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
33. Каким образом физическая и техническая подготовка влияет на тактику команды?
34. Назовите упражнения, направленные на развитие скорости?
35. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств?
36. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов.
37. Ловкость, гибкость, координация движений - качества, необходимые юным футболистам.
38. Психологическая подготовка юных футболистов.
39. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований?
40. Система проведения Чемпионата России по футболу.
41. Специфика игры в мини-футбол 5х5.
42. Значение разминки в подготовке организма юного футболиста к игре.
43. Особенности режима питания юных футболистов.
44. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
45. Врачебный контроль и самоконтроль.
46. Организация проведения соревнований игр по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.).
47. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
48. Что означает понятие взаимодействиях в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действиях.
49. Количество судей. Обслуживающих матч.
50. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и на соревнованиях.

Приложение №6

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 360/480**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 40/55	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 40/55	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 40/55	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 40/55	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	≈ 40/55	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник

	спортом			самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 40/55	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 40/55	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 40/55	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 40/55	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 960/1800**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107/200	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,

				уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107/200	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107/200	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107/200	декабрь	**Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 107/200	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107/200	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 107/200	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 107/200	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

	экипировка по виду спорта			эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 107/200	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение №7

Упражнения для обучения технико-тактическому мастерству в футболе

Упражнения по освоению техники ведения мяча

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

✓ Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом;

наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- ✓ Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
- ✓ Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.
- ✓ Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером.
- ✓ Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.
- ✓ Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
- ✓ Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

- ✓ Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2–3 м.
- ✓ Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.
- ✓ Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 мх5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.
- ✓ Учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв – 10 мин, размер игрового поля – 24х12 м, ворота – 1х1 м, мяч № 3, составы – три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

Возможные упражнения:

- ✓ Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных

способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Ведение мяча внешней стороной подъема.

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

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

✓ Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам. Квадрат 4х4 игрока на площадке 20х20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом. Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

Изучение техники ударов по мячу

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

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

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

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

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

✓ Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

✓ Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

✓ Удар с небольшого разбега низом и верхом.

✓ Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

✓ Удар – передача мяча партнеру низом.

✓ Удар – передача мяча партнеру верхом.

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

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

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

Удары – передачи мяча

Передачи мяча

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

на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- ✓ В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
- ✓ Игра 4□4 на площадке 10 м□10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.
- ✓ Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).
- ✓ Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.
- ✓ В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.
- ✓ Игра двое против двоих на площадке не более чем 20х20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
- ✓ Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20х10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
- ✓ Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.
- ✓ Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90º и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.
- ✓ Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также

точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

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

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

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

✓ Квадрат 3х3 на площадке 15 х15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4–5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

✓ Игра 3х3 на площадке 12 х12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

✓ Квадрат 3□3 без ограничения касаний на площадке 10 х20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

✓ Два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас

партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

- ✓ Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.
- ✓ Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.
- ✓ Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.
- ✓ Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.
- ✓ Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.
- ✓ Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.
- ✓ Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.
- ✓ Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

«Связки» технических приемов

- ✓ Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.
- ✓ Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.
- ✓ Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- ✓ Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- ✓ По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».
- ✓ Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.
- ✓ Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.
- ✓ Квадраты 5х3 на площадке 20 х20 м, количество касаний не ограничено.
- ✓ Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.
- ✓ Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.
- ✓ Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.
- ✓ Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучение удару по мячу с полулета

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

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

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

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

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

- ✓ Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.
- ✓ Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.
- ✓ Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
- ✓ Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
- ✓ Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.
- ✓ Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.
- ✓ Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).
- ✓ Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).
- ✓ Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.
- ✓ Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.
- ✓ Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180º и ударом пяткой отправляет мяч обратно.
- ✓ Пас пяткой в движении. В 3–4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.
- ✓ Два игрока; первый с мячом располагается в 5–6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.
- ✓ Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10–12 м)

наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.

- ✓ Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.
- ✓ В парах. Игроки стоят в 3–4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.
- ✓ Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.
- ✓ Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м□20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.
- ✓ Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.
- ✓ Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.
- ✓ Жонглирование мячом головой в парах.
- ✓ Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провожает» мяч в полете.
- ✓ Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.
- ✓ Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.
- ✓ Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5–6 ударов меняются местами.
- ✓ Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 х5 м до 20х10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.
- ✓ Упражнения в парах. Игроки стоят в 5–6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.
- ✓ Упражнение в парах. Расстояние между игроками – 5–6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет

прием – остановку мяча подошвой. После 3–5 повторений игроки меняются заданием.

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

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

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

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

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

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

✓ Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7–8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

✓ Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 х20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

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

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

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

- ✓ Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
- ✓ Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
- ✓ Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
- ✓ Ведение мяча в парах с финтами «наступание подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.
- ✓ Половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.
- ✓ Мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.
- ✓ Передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.
- ✓ Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.
- ✓ Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
- ✓ Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
- ✓ Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
- ✓ Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.
- ✓ Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.
- ✓ Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

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

✓ Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 х20 м.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

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

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

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

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

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

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

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

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

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

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

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

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

✓ Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

✓ Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 х20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

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

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

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

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

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

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

✓ Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20 х20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту

«Ложный замах на удар»

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

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

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

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

✓ Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 х20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

✓ Ведение мяча различными способами на площадке 40 х20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

✓ Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 х20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком

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

- ✓ Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.
- ✓ В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.
- ✓ В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча

- ✓ Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.
- ✓ Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.
- ✓ С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.
- ✓ Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

- ✓ Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
- ✓ Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
- ✓ Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
- ✓ Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.
- ✓ Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.