


Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «ЗАРЯ» п. Думиничи

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДО «ДЮСШ»

 А. М. Гурцев

Утверждено решением педагогического Совета

Протокол №1 от «13» января 2017



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ

Программа предназначена для детей и подростков

с 7 до 17 лет

Срок реализации программы 7 лет

Разработали: Тренеры-преподаватели:

Бобков В.В... Недорезов И.Н, Новиков А.С.

п. Думиничи

2017-2018 г.г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу для Детско-юношеских спортивных школ и специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, составлена на основе программы Госкомспорта, Российского футбольного союза, РМЭ, 1995 год и примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: 2010 год. Рабочая программа рассчитана на 46 недель занятий. В процессе обучения тренировки юных футболистов в ДЮСШ предусматривается решение следующих задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укрепления здоровья занимающихся;

-воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны;

-повышение от этапа к этапу тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышения уровня физической подготовленности до требований, предъявляемых к учащимся групп спортивного совершенствования;

-подготовку инструкторов и судей по футболу;

-подготовку и выполнение нормативных требований.

С учетом этих задач разработана рабочая программа. Она не противоречит действующим нормативно-правовым документам, регулирующих деятельность спортивных школ.

В программе нашли отражение построение процесса обучения и тренировки юных футболистов на трех этапах - спортивно - оздоровительном, начальной подготовки,

учебно-тренировочном, основные задачи на различных этапах годичного цикла подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах,

Особенностью рабочей программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов. Годовой учебный план подготовки разработан на 46 недель.

В целом модифицированная рабочая программа обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей юношей, занимающихся в группе.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Целью** занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основным принципом работы должна быть универсальность подготовки занимающихся, с переходом к игровой специализации (по амплуа).

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 - 20- минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получают навыки судейства игр по футболу и мини- футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Каждый учащийся группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини- футболу.



Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Учащиеся группы получают задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

# 1 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Структура многолетнего процесса подготовки спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься футболом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки охватывает учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься футболом и имеющих письменное разрешение врача - педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

В этих группах юные футболисты изучают индивидуальную и элементарную групповую тактику игры. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола»

Учебно-тренировочный этап, который делится на этап начальной специализации и этап углубленной специализации, охватывает занимающихся, прошедших конкурсный отбор из числа здоровых и практически здоровых учащихся, имеющих необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших соответствующие контрольные нормативы для зачисления на данный этап подготовки. В этих группах юные футболисты совершенствуют всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости, овладевают всем арсеналом технических приемов игры совершенствуют тактические действия в звеньях и линиях команд. Участвуют в соревнованиях по футболу.

### Структура многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ

Этап подготовки	Возраст занимающихся, лет	Год обучения	Минимальное число занимающихся	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по технической, тактической, физической и спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	6-8	-	18	6	Прирост показателей по ОФП
	9-17	-	18	6	
Начальной подготовки	9-10	1-й	15	6	Выполнение нормативов по ОФП т технической подготовке
	10-11	2-й	15	9	
	11-12	3-й	15	9	
Учебно-тренировочный	12-13	1-й	15	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП. выполнение р/т
	13-14	2-й	15	12	
	14-15	3-й	15	18	
	15-16	4-й	15	18	



В ОГИБДД МО МВД России "Сухиничский"  
(МВД, ГУВД, УВД по субъекту Российской Федерации, управление (отдел, отделение) Госавтоинспекции, ОВДРО)  
от директора МКОУ ДО "ДЮСШ "Заря", Гурцева А.М.  
(Ф.И.О. физического лица, должность и Ф.И.О. лица, представляющего интересы юридического лица)  
249300, Калужская область, п. Думиничи, ул. Ленина, д.10  
(место регистрации физического лица или юридический адрес)

**УВЕДОМЛЕНИЕ**  
**об организованной перевозке группы детей автобусами**

Уведомляем об организованной перевозке группы детей в количестве: 18 чел.  
Футбольная команда района

(Наименование детского коллектива: например ученики средней общеобразовательной школы № ..., туристическая группа, спортивная команда и т.д.)

**Дата начала перевозки:** 04.06.2021 г. **Дата окончания перевозки:** 04.06.2021 г.

**Организатор перевозки (в случае если он не является заказчиком):** Отдел спорта и физической культуры администрации МР "Думиничский район"

**Заказчик перевозки (фрагтователь):** Отдел спорта и физической культуры администрации МР "Думиничский район"  
(согласно договору фрахта или заказ-наряда, в случае использования собственного автобуса -)

**Перевозчик (фрагтовщик):** ГКУ КО "Школьный автобус"  
(согласно договору фрахта или заказ-наряда)

**Программа маршрута. а) график движения с расчетным временем перевозки**  
п. Думиничи, ул. Ленина, д.10  
(адрес места начала перевозки, названия автомобильных дорог по маршруту перевозки.)  
г. Жиздра, ул. Кустарева, д.2, 44 км., 1 час 00 мин.  
(адрес места окончания перевозки, расстояние перевозки в км, расчетное время в пути)

**б) места и время остановок для отдыха**  
(с указанием наименования юридического лица или индивидуального предпринимателя, осуществляющих деятельность в области оказания гостиничных услуг, либо реестрового номера туроператора, осуществляющего организацию перевозки)

**Автобусы (марка, государственный регистрационный)**

1. ПАЗ-3204-70
2. Н-514-ТТ- 40

**Водители (фамилия, имя, отчество, номер водительского удостоверения, стаж по категории "D", телефон)**

1. Соломин Евгений Федорович, № 915644, 39 лет

2.

**Приложение:**

1. Список назначенных сопровождающих (с указанием фамилии, имени, отчества каждого сопровождающего, его телефона),
2. Список детей (с указанием фамилии, имени, отчества и возраста каждого ребенка)

**Контактные данные (телефон, факс, адрес электронной почты):**  
тел.: (48447) 91134, факс: (48447) 91134, sport-schekola@yandex.ru

31.05.2021 г.  
(дата)





## 1.2 . ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Эффективность многолетнего процесса подготовки занимающихся в ДЮСШ в значительной степени зависит от знания возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы. В учебной группе решаются определённые **задачи**: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 - 20- минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора- общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Согласно физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6-10-младший школьный возраст; 11-14 лет- средний школьный возраст, или подростковый; 15-17лет - старший школьный возраст, или начало юношеского возраста.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

**Младший школьный возраст** характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела в этот период увеличивается в большей степени, чем масса. Суставы детей отличаются большой подвижностью, связочный аппарат очень эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

Позвоночный столб до 8-9 лет сохраняет большую подвижность. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, при этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В возрасте 6-10 лет завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток, Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения, объем легких в конце младшего школьного возраста уже достигает половины объема взрослого человека. С учетом указанных особенностей занятия с детьми младшего школьного возраста должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм.

Содержание занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других видов спорта.

**Средний школьный возраст (11-14 лет)** характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Чрезмерные мышечные нагрузки в данном



возрасте не рекомендуются, так как они способствуют ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, сказывается на замедлении роста трубчатых костей в длину.

Учебно-тренировочный процесс на этом этапе должен приобретать ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Сам учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все в большей мере по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Аэробные возможности (гликолитические)			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Развитие большинства физических качеств подразумевает необходимость выполнения упражнений с максимальной или большей интенсивностью, а объем тренировочной нагрузки зависит от того, какое физическое качество предполагается развивать у занимающихся.

**Содержание компонентов тренировочного воздействия, направленного на развитие физических качеств юных спортсменов (Л.В. Волков)**

Направленность тренировочного воздействия	Максимальная ЧСС, 170 уд./мин.			Большая ЧСС, 150 уд./мин.			Средняя ЧСС, 130 уд./мин.		
	Компоненты тренировочного занятия								
	Длительность в, с.	Отдых, с.	Повторение, раз	Длительность в, с.	Отдых, с.	Повторение, раз	Длительность в, с.	Отдых, с.	Повторение, раз
Скоростная	10-20	150-180	5-6	-	-	-	-	-	-
Скоростно-силовая	10-20	150-180	5-6	20-120	90-120	5-6	-	-	-
Выносливость	10-20	60-90	6-7	20-120	30-60	6-7	120-180	30-60	5-6
Гибкость (по амплитуде движения)	10-20	60-90	-	20-120	30-60	6-7	120-180	30-60	5-6
Ловкость	10-20	150-180	5-6	20-120	150-180	4-5	120-180	90-120	4-5



### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план подготовки юных футболистов в ДЮСШ на каждом этапе составляет 46 недель занятий.

Годовой учебный план включает такие виды подготовки, как теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка, игровая подготовка, соревнования, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольные испытания и медицинское обследование.

Годовой учебный план подготовки юных футболистов в ДЮСШ (на 46 недель), ч

Разделы	Этапы подготовки								
	Спортивно-оздоровительный		Начальной подготовки			Учебно - тренировочный			
	6-8лет	9-17лет	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Теоретическая	8	8	15	16	18	25	30	45	48
ОФП	118	106	54	92	92	104	83	134	110
СФП	10	18	36	54	56	78	78	124	139
Техническая	96	86	48	80	78	94	84	126	123
Тактическая	16	22	32	52	51	71	71	115	100
Игровая	-	-	46	60	56	71	75	108	128
Соревновательная	14	14	19	28	28	39	45	78	84
Восстановительные мероприятия	-	-	6	12	12	40	50	54	50
Инструкторская и судейская практика	-	8	8	8	8	12	12	16	18
Контрольные испытания	8	8	8	8	8	12	16	20	20
Медицинское обследование	6	6	4	4	4	6	8	8	8
<b>Всего за 46 недель, ч</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

Занимающиеся в учебных группах должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники футбола; знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по футболу:

освоить терминологию, принятую в футболе:

- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;

- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;



-принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста

-уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;

уметь вести наблюдение за партнерами во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры;

составить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке составить конспект и провести разминку в группе;

-принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи, хронометриста правильно заполнить протокол игр;

**Соотношение всех видов подготовки на этапах многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ, %**

Этапы подготовки	Виды подготовки						Всего
	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревнования	
Спортивно-оздоровительный (6-8 лет)	60	5	30	5	-	-	100
Спортивно-оздоровительный (9-17 лет)	40	8	40	8	2	2	100
Начальной подготовки	30	16	20	14	14	6	100
УТ Начальной специализации	22	18	20	15	15	9	100
УТ углубленной специализации	18	20	16	15	19	12	100

**Соотношение отдельных видов подготовки на этапах многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ, %**

Виды подготовки	Этапы многолетней подготовки		
	Начальная подготовка	Начальная специализация	Углубленная специализация
<b>1. Физическая подготовка</b>			
<b>ОФП</b>	60	55	50
<b>СФП</b>	40	45	50
<b>Всего</b>	100	100	100
<b>2. Техничко-тактическая подготовка</b>			
<b>Техническая</b>	60	54	50
<b>Тактическая</b>	40	46	50
<b>Всего</b>	100	100	100
<b>3. Игровая подготовка</b>			
<b>Игровая</b>	70	65	60
<b>Соревновательная</b>	30	35	40
<b>Всего</b>	100	100	100



#### 1.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

При планировании годичного цикла подготовки юных футболистов следует исходить из задач, решаемых в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, с учетом календаря соревнований и закономерностей становления спортивной формы.

##### Семидневный микроцикл для 1 -года обучения в группах начальной подготовки

Дни занятий	Преимущественная направленность занятий	Нагрузки	Дозировка, ч
1	Технико-тактическая подготовка	Малая	1
2	Физическая подготовка	Средняя	1
3	Технико-тактическая подготовка	Большая	1,5
4	День отдыха	-	-
5	Физическая подготовка	Средняя	1
6	Игровая подготовка	Средняя	1,5
7	День отдыха	-	-

##### Семидневный микроцикл для 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки

Дни занятий	Преимущественная направленность занятий	Нагрузки	Дозировка, ч
1	Технико-тактическая подготовка	Малая	1
2	Физическая подготовка	Средняя	1
3	Технико-тактическая подготовка	Большая	2
4	Теоретические занятия	Малая	1
5	Физическая подготовка	Средняя	1
6	Игровая подготовка	Большая	1,5
7	День отдыха	-	-



**Семидневный микроцикл для 1-го и 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах**

Дни занятия	№ занятий	Преимущественная направленность занятий	Нагрузка	Дозировка, ч
1	1	Техническая подготовка. Удары по мячу средней и внутренней частью подъема. Прием летящих мячей грудью и бедром. Эстафета с ведением мяча	Малая	1
2	1	Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Ведение мяча подошвой. Игровые упражнения 5x6, 6x7	Средняя	1,5
	2	Технико-тактическая подготовка. Обманные движения без мяча. Удары по мячу средней и внутренней частью подъема в цель. Двусторонняя игра		
3	1	Теоретическое занятие. Подвижные игры	Малая	1
4	1	Физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Двусторонняя игра	Большая	1,5
5	1	Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу головой. «Открывание». Игровые упражнения 5x5, 6x6	Средняя	1
6	1	Технико-тактическая подготовка. Ведение мяча с различными способами. Защитная стойка. Игровая подготовка	Средняя	1,5
7	-	День отдыха	-	-



**Семидневный микроцикл для 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах  
на общеподготовительном этапе**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность и содержание занятий	Нагрузка	Дозировка, ч
1	1	Совершенствование техники. Ведение, удары различными способами на точность и силу.	Малая	1.5
	2	Физическая подготовка(развитие ловкости) Акробатические упражнения, координационные упражнения с предметами. Двусторонняя игра	Средняя	1.5
2	1	Теоретическое занятие. Подвижные игры	Малая	1.5
	2	Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Удары по мячу ногами в цель	Средняя	1.5
3	1	Технико-тактическая подготовка. Удары серединой и внешней частью подъема «Открытие» и «закрывание»	Средняя	1.5
	2	Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости	Большая	2
4	1	Теоретическое занятие. Игровая подготовка	Средняя	1.5
5	1	Технико-тактическая подготовка. Удары с лета серединой подъема. Боковой удар с лета. Позиционное нападение с центральным игроком.	Малая	1.5
	2	Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя игра	Большая	2
6		Активный отдых. Восстановительные мероприятия	Малая	1.5
7		Игровая подготовка	Большая	2

**Семидневный микроцикл для 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах  
на специально-подготовительном этапе**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность и содержание занятий	Нагрузка	Дозировка, ч
1	1	Совершенствование технического мастерства. Удары по мячу различными способами с лета.	Малая	1
	2	Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячом. Игровые упражнения по принципу круговой тренировки	Средняя	2
2	1	Технико-тактическая подготовка. Передачи мяча. Игровые упражнения. Комбинация «Стенка»	Средняя	1.5
	2	Совершенствование технического мастерства в упражнениях скоростно-силовой направленности. Удары в цель разными способами после ведения, обводки стоек. Удары головой в цель. Эстафеты с ведением и передачи мяча	Средняя	1.5
3	1	Теоретическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Прием катящихся и летящих мячей грудью, бедром, головой.	Малая	1
	2	Передача мяча в парах и тройках в движении. Игровая подготовка	Большая	2
4	1	Совершенствование групповых тактических действий. Стандартные положения при введении в игру мяча вратарем, при выполнении штрафных свободных ударов	Малая	1
	2	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом.	Большая	2
5	1	Индивидуальная тренировка. Восстановительные мероприятия	Средняя	1.5
6	1	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения. Стандартные положения при розыгрыше угловых ударов	Средняя	1.5
	2	Теоретическое занятие		
7	1	Игровая подготовка	Большая	2



**2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ  
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
2.1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Учебный материал для учебных групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа**

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный			
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Ходьба в сочетании с бегом	+	+	+	+			
Бег с изменением направления	+	+	+	+			
Бег с изменением скорости	+	+	+	+	+	+	+
Бег с приставными шагами- вправо, влево	+	+	+				
Бег спиной вперед	+	+	+	+			
Смена бега вперед на бег лицом в перед и наоборот	+	+	+	+			
Бег зигзагами- с выпадом в сторону		+	+	+	+	+	
Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+			
Бег с захлестыванием голени		+	+	+	+		
Бег челночный	+	+	+	+	+	+	+
Защитная стойка	+	+	+	+	+	+	
Прыжок вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+				
Прыжок вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+		
Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+			
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+		
Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+	+	
Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+	+	+
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+	+	+
Удар пяткой скрестно		+	+	+	+		
Удар- откидка подошвой		+	+	+	+	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема		+	+	+	+	+	+
Резаный удар внешней частью подъема		+	+	+	+	+	+
Удар- бросок стопой	+	+	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+	+	+			
Удар с лета внутренней частью подъема	+	+	+	+	+	+	+
Удар с лета серединой подъема	+	+	+	+	+	+	+

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Гурцев Александр Михайлович

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022