Краевое государственное казенное учреждение для
детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
« Есауловский детский дом»
662518 Красноярский край, Березовский район, с. Есаулово, ул. Просвещения 7,
тел/факс 8/275/9-32-83 email: sta@esauldom .ru
ОКПО 1344596 ОГРН- 1022400557541 ИНН/КПП 2404000793/240401001
Список воспитанников КГКУ
«Есауловский детский дом»

Программа тренировок по футболу.

Составил: инструктор по физической культуре
Демченко А.А.

Есаулово 2022.

Методические рекомендации.

Методические рекомендации и программа для тренировок в футбольных командах в возрасте от 10 до 16 лет имеет огромное значение в процессе многолетней подготовки юных футболистов. На этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство футболиста.

При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, подростков, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

В учебно-тренировочной работе детский тренер должен знать морфологические и функциональные изменения в системах организма на разных этапах подготовки, а также учитывать при отборе педагогическую и психологическую пригодность детей, т. е. интеллектуальные способности юных футболистов, и пригодность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по футболу. Особенно нужно обратить внимание на тренируемость функциональных систем и органов, определяющих достижения в футболе, т. к. без хорошей приспосабливаемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких и устойчивых результатов в футболе. При планировании учебно-тренировочной работы в группах 2-го года обучения обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей и подростков, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении. Если возрастной период с 7 до 16 лет можно назвать относительно спокойным и является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике футбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. Поэтому примерно с 10 лет методом обучения является подражание. Естественное развитие двигательной чувствительности к 10 годам практически завершается и в дальнейшем ее изменение зависит в основном только от тренировки. Юные футболисты в этом возрасте в принципе готовы осваивать практически любые по сложности технические приемы. Лимитирующим фактором для исполнения каких-либо приемов или заданий может быть недостаток естественного развития необходимых физических качеств.

Быстрый рост спортивных результатов впервые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Быстрый рост результатов в детском возрасте чаще всею связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения ребенка, подростка во взрослого.

Замечено, что дети па какой-то отрезок времени могут опережать сверстников в развитии, но потом темп развития падает.

Ни для кого не секрет, что эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств. В возрасте от 7 до 16 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости. После 8-15 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются также высокие темпы прироста мышечной массы, с увеличением которой растет и сила.

Дети младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. С 7 до 15 лет происходит активное развитие функций двигательного анализатора. Уже в 9-летнем возрасте это положительно сказывается на координации движений и значительно улучшает ее в процессе учебно-тренировочной работы (полная зрелость в строении ядра двигательного анализатора достигается к 16-летнему возрасту). В 11 — 15 лет в функциях нервной системы наблюдается значительное преобладание возбудительных процессов и относительно медленной выработкой дифференцированного торможения. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается очень быстро с 8 до 15 лет. В то же время у 8-летних детей точность развита слабо. Это объясняется тем, что у подростков в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. При прогнозировании способностей и перспективности юных футболистов нельзя пренебрегать и влиянием наследственных факторов. Данные японских и немецких ученых, по которым в среднем у 50% детей можно ожидать наличия выраженных спортивных способностей. Поэтому необходимо иметь полное представление о спортивных увлечениях и достижениях родителей, братьей и т.д.

Особое значение при определении перспективности юных футболистов имеют педагогические наблюдения. Это то, что сложно измерить и оценить с помощью самой совершенной аппаратуры и получить ответы на важные вопросы: велик ли и устойчив у детей (подростков) интерес к занятиям; внимателен ли футболист на занятиях; умеет ли сосредоточить внимание на главном, а также удерживать и своевременно переключать внимание в процессе учебно-тренировочной деятельности; проявляет ли настойчивость в достижении цели при выполнении даже незначительных заданий тренера; способен ли подросток самостоятельно осмысливать, критически оценивать собственную тренировочную деятельность и находить пути самосовершенствования в футболе; как быстро обучается он технике и тактике и какие приемы игры удаются ему особенно легко, какие с трудом, с чем это связано; обладает ли мальчик способностью к творчеству в процессе игровых упражнений, состязании и проявляется ли потребность найти оригинальные способы решения тактических задач, как часто это наблюдается; какова способность подростка к вероятному прогнозированию событий; какова игровая активность и агрессивность юных футболистов в тренировках и играх; какова помехоустойчивость к

различным неблагоприятным факторам; стремится ли подросток быть лидером в ходе игровых упражнений, игр и способен ли взять на себя эту роль в сложных условиях соревнований.
Все весомее значимость высокого уровня физической подготовленности. При отборе к занятиям футболом особое внимание надо обратить на скорость бега и перемещений, координационную одаренность, ловкость.
Эти сложные двигательные качества во многом определяют возможности футболиста в овладении сложными техническими приемами игры, а также эффективность использования собственных функциональных возможностей в сложных условиях учебно-тренировочного процесса и соревновании.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.
Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.
Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Цели и задач программы.

Цели программы:

Основная - подготовка высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на районных и краевых соревнованиях.

Дополнительные:

1. Привлечение максимально возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом. Сохранение и приумножение любви детей к футболу.
2. Убеждение занимающихся в том, что занятия футболом и физическими упражнениями могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
3. Воспитание обучающихся патриотами футбола, футбольной команды своего возраста.
4. Подготовка футболистов.

Задачи программы:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости.
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых.
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Содержание программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований,

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности инструктора и ребёнка. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в учебно - тренировочном режиме.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:
методы упражнений;
игровой;
соревновательный;
круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.
Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
в целом;
по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.
Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).
Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.
Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия детей в различных соревнованиях.
Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый—второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Обще-развивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общее развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости:
1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г):
1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.
2. То же с касанием пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу
4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.
5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.
Упражнения для мышц стопы:
1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения: Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу. Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Ходьба на лыжах 1—2 км.
Подвижные игры: «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята».

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом.
Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча.
Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия.
Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Повороты на месте кругом. Ходьба противоходом, ходьба по диагонали.

Обще-развивающие упражнения.
Круговые движения руками, асимметричные движения руками, обще-развивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине).

Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с измене-1равления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.
Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, выбрасывание мяча.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку

нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

ТАКТИКА ВРАТАРЯ

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и (или) свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрёстными шагами. Бег дугами.
Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.
Повороты: переступанием и прыжком.
Остановки во время бега выпадом и прыжком.
Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.
Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка **с** места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.
Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.
Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.
Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).
Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.
Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность, в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрёстным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.
Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.
Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Нормативы
по физической и технической подготовке.

Упражнения	10-11 лет	12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30м (сек)	5,1	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)					67,0
6-минутный бег (м)				1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	150	160	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,9	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)					30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)				45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	6	7	8	9
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)					10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	8	10	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45
Бросок мяча на дальность (м)					20

Учебно-тематический план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы
1.Общая физическая подготовка	412
2.Специальная физическая подготовка	136
3.Теоретическая подготовка	20
4.Контрольно-переводные испытания	12
5.Участие в соревнованиях	28
6.Техническая и тактическая методика	12
7.Восстановительные мероприятия	-

8.Медицинское обследование	4
Общее количество часов	624

Рабочий план по футболу.

Месяц	**Сентябрь**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											
Тесты: 1.Теоретические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема;																											

пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											

8. Учебная игра																											
Месяц	**Октябрь**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											
Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы;																											

затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											

Месяц	**Ноябрь**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											

Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью;																											

носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											
Месяц	**Декабрь**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											
Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом;																											

Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча																											

постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											

Месяц	**Январь**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											
Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											

б) у дары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											
Месяц	**Февраль**																										

Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											
Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											

г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											

Месяц	**Март**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											
Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											

4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч. игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча																											
подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной																											

стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											
Месяц	**Апрель**																										
Число	1																										
Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч. игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы;																											

серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											

Месяц	**Май**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											
Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											

в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											
Месяц	**Июнь**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											

Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы;																											

бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											
Месяц	**Июль**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											
Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком;																											

внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											
в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											

Месяц	**Август**																										
Число	1																										
Учебно-тренировочный материал																											
Тесты: 1.Теоритические сведения																											
2. Строевые упражнения																											
3.Бег по пересеченной местности																											
4. Перемещение (Правила) Шагом; Бегом; Скачком; Прыжком;																											
5. Приемы ведения игры полевых игроков. Уч.игра а)-удары по мячу ногой носком; внутренней стороной стопы; серединой подъема; наружной стороной подъема; пяткой																											
б) удары по мячу головой; лбом; боковой частью головы; затылком;																											

в) вбрасывание мяча с места;																											
г) Прием мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; бедром; грудью; носком;																											
д) Ведение мяча: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; носком;																											
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;																											
6. Техника игры вратаря. Учебная игра.																											
7. Физическая подготовка																											
8. Учебная игра																											

Список
литературы.

1. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под редакцией тренера-методиста В.С.Хомутского, Москва, 1996 г.
2. Правила игры в футбол. ООО «Издательство Астрель», 2004 г., г. Балашиха ..
3. А.Чанади , Футбол: Тренировка; Москва, ФиС , 1985 г.
4. А.Чанади , Футбол: Стратегия; Москва, ФиС , 1985 г.
5. Б.Г. Чирва; Методика совершенствования «техники эпизодов игры»; «ТВТ Дивизион» Москва 2006.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов; Научно- методическое. пособие/ под редакцией проф. Н.М.Люкшинова. Москва 2006 г. «ТВТ Дивизион»
7. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва, Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. Москва 2006 г.
8. Б.Г. Чирва. Футбол, базовые элементы тактики зонного прессинга. Москва, 2006 г.
9. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол, методика тренировки техники игры головой. Москва 2006 г.
10. Ж.Л. Чесна, Ж. Дьорз. Футбол, обучение базовой технике. Москва 2006 г.
11. В.А. Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов. Москва 2006 г.
12. И.А. Швыков. Подготовка вратарей в футбольной школе. Москва 2006 г.
13. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол, универсальная техника атаки. Москва 2006 г.
14. В.Н. Силуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. Физическая подготовка футболистов. Москва 2006 г.
15. С.В.Голомазов, Б.В. Чирва- Футбол, методика тренировки «техники реализации стандартных положений». Москва 2006 г.
16. С.В.Голомазов, Б.В. Чирва. Футбол, теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. Москва 2006 г.
17. С.В.Голомазов, Б.В. Чирва. Футбол, теоретические основы методики контроля технического мастерства. Москва 2006 г.
18. В.А. Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов «Олимпия, Пресс», 2006
19. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010
20. Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010
21. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010
22. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Учиться играть командой. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010