

и отпускал его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов “уходом”, “ударом”, “остановкой” в условия игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против выведшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полёвого игрока при обороне ворот.

#### Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: “открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. - Игра в одно касание. Смена флагов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

##### Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование “закрывания”, “перехвата”, и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения “вне игры”.

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

#### Учебные и тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

#### Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

#### Учебно-тренировочные группы 15-17 лет

##### Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу разл

игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращал особое внимание на совершенствование “коронных” финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять Избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращал внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча на мягкое приземление при ловле мяча Б падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

#### Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное “открывание”; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом, а атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

##### Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное “закрывание”, эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной оборона.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимал в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

### Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

### Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

### Группы спортивного совершенствования Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, владения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

### Тактическая подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и

при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия “комбинациям” соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование тактических спорностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

#### Учебные и тренировочные игры

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущим соперниками.

#### Инструкторская и судейская практика

Совершенствование навыков в организации группы. Подбор упражнения для основной части урока и провести ее. Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами клубов “Кожаный мяч”.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, города. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

### 3. Методические рекомендации.

#### Планирование учебно-тренировочного процесса.

Спортивная школа по футболу работает на основе следующих документов планирования: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

Перспективный план должен включать следующие основные разделы:

1. Краткая характеристика учебной группы.
2. Цель и основные задачи на планируемый период.
3. Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
4. Основные соревнования.
5. Спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам.
6. Комплектование учебной группы.
7. Педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годовичного цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годовичного цикла

Годовой план тренировки составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичность подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы т.д.).

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8-13 лет основная направленность тренировки - обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годовичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годовичном цикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой

основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

**Специально-подготовительный этап.** Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными

тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической, подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.



С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия “наслаивается” на “следы” предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и “сверхвосстановления”. Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 900 и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5—2 часа средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 мин. с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификациям используемых средств несколько условно, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможно по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трех уровням нагрузки соответствуют пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

### Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (удары в мин.)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (кол-во сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	большая
		90	15750	большая
		60	10500	средняя
		30	5250	малая
165	79	150	24750	большая
		120	19800	большая
		90	14850	большая
		60	9900	средняя
150	66	30	4950	малая
		150	22500	большая
		120	18000	большая
		90	13500	средняя
130	50	60	9000	средняя
		30	4500	малая
		180	23400	большая
		150	19500	большая
130	50	120	15600	большая
		90	11700	средняя
		60	7800	малая
		30	3900	малая

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании месячных планов разрабатываются конспекты отдельных занятий (уроков).

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия (уроки). В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как

комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных становится две, три задачи.

При составлении комплексных уроков не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

Подготовительная часть:

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть:

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: “Охотники и утки” или “мяч по кругу”.
  2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть:

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть:

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие схемы построения тренировочных и межигровых микро - циклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла для учебно-тренировочных групп (с 13 лет) и групп спортивного совершенствования представлены ниже. Двухразовые занятия рекомендуется проводить в старших учебно-тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов.

Для решения поставленных задач в группах спортивного совершенствования необходимо стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров.

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются применительно к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные учеты требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.

### **Примерные учебно-тренировочные занятия для детей 6,5-7 лет**

#### **Занятие 1.**

*Дата проведения:*

*Место проведения:*

*Количество занимающихся:* не менее 16.

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Первое тренировочное занятие – самое важное. Оно должно подтвердить, что мальчик не ошибся и не разочарован: он шёл играть в футбол, и он играл в него. Было очень интересно, и не только когда они играли, но и когда выполняли разные футбольные упражнения. Тренер – замечательный

человек, он понятно объясняет и красиво показывает, что надо делать, помог мальчику выполнить упражнение и похвалил его.

*Если такие мысли будут в головах начинающих футболистов после первого и последующих занятий, то они будут с нетерпением ждать очередную тренировку, бежать на неё, старательно тренироваться. Потому что всем им интересно, а некоторые дети понимают: хорошие тренировки могут сделать из них хороших игроков.*

В каждом тренировочном занятии необходимо:

- Сделать краткое введение в тренировку, которое должно настроить детей на неё;
- Дать юным футболистам по мячу; необходимо, чтобы размеры и масса мяча соответствовали возрасту и двигательным возможностям ребёнка (футбольный мяч №3, волейбольный мяч, теннисный мяч и т.п.);
- Как можно чаще поощрять детей за выполнение заданий; например, во время ведения мяча поощрять изменение направления, скорости и т.п.
- Должен быть безупречный показ упражнений тренером («что и как нужно делать»);
- Тренер делает краткое заключение по тренировке, с которой дети должны уйти с положительными эмоциями.

**Задачи** первой тренировки:

- Начинаем знакомить детей с футболом;
- Начинаем обучать элементарному владению мячом, то есть тем двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола. Например, чтобы освоить технику ведения мяча, что нужно уметь делать, стоя на месте, перекачивание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы и т.д.

**Разминка.**

Ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнение с мячом и без мяча. Хорошо, если это будут упражнения гимнастики, аэробики или какие-либо координационные задания. Например, такие: исходное положение- основная стойка. На счет 1- руки вперед, на счет 2 – руки в стороны, на счет 3 – руки в стороны, и нет сомнения, что 9 ребят из 10 выполняют его правильно с первой попытки.

Теперь изменим исходное положение. В нем: левая рука вниз, правая поднята вперед. На счет 1 – левая рука вперед, правая вверх. На счет 2 – левая рука вверх, правая – в сторону. На счет 3 – левая рука в сторону, правая - вниз. На счет 4 – вернуться в исходное положение (левая рука вниз, правая вперед). Опыт показывает, что такой вариант упражнения правильно с первой попытки выполнит лишь 1 мальчик или 1 девочка из 10.

Другие упражнения разминки: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Во время разминки тренер не молчит, а разговаривает с детьми. Во-первых, он отмечает все то хорошее, что видит в упражнении. Во-вторых, не

называя имен, анализирует ошибки и что надо сделать для исправления. В-третьих, кратко обсуждает вопросы, которые он считает важными и своевременными.

**Основная часть** (ее продолжительность – 20-25 минут). В основных частях подавляющего большинства занятий с детьми 6,5-7 лет решается следующая задача: ознакомление с техническими приемами и обучение технике их выполнения в стандартных условиях. Главная задача этой части тренировки: обучение элементарному владению мячом. Используются следующие упражнения:

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней частями подъема. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой.
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами.
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Подвижная игра «Передача мячей в колоннах над головой». В каждой колонне – по 8 детей, мяч передается от первого игрока к последнему.
- Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
- Ведение мяча по кругу, по часовой или против часовой стрелки (в этом и последующих упражнениях с ведением мяча тренер должен четко указать, какой частью ноги осуществляется ведение). Например, «ведение мяча левой ногой, внутренней или внешней частями подъема».
- Ведение с остановками мяча. В этом и последующих упражнениях такого типа тренер должен четко указать, какой ногой, и какой частью стопы осуществляется остановка мяча. Например, «попеременные остановки мяча подошвой правой и левой ног».
- Ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.

Может оказаться так, что непрерывное, в течение 25 минут, выполнение упражнений в стандартных условиях приведет к снижению мотивации занимающихся. Поэтому в этой части тренировки тренер дает детям несколько раз поиграть в футбол от 1 против 1 до 4 против 4 на маленьких площадках. Мотивация восстановится, и в последующие 10 минут разучивание технических приемов будет проходить нормально. Можно использовать для этого эмоциональную подвижную игру.

**Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут.

В начале этой части – игра 3x3 или 4x4 на маленькой площадке (не более 20 м на 10 м). Если тренируются 16 детей, то из них можно сформировать 4

команды, которые будут играть на двух площадках по 1,5 – 2 минуты с последующей остановкой игры. В этих паузах тренер объясняет детям, что у них получается хорошо и что – плохо.

После игр можно устроить соревнование, в котором дети будут соревноваться в следующих заданиях:

- Ведения мяча через несколько ворот (или вокруг 2 – 3 конусов, маркеров, стоек).
- То же самое, но с ударом в маленькие ворота внутренней частью подъема.
- Остановка мяча, посланного партнером, внутренней частью подъема.
- Удары с расстоянием 6 м в маленькие ворота из точек, расположенных справа и слева от ворот.
- Сидя, сгибания туловища в тазобедренном суставе, коснуться кистями рук пальцев стоп.
- Стоя, быстрые повороты на 90- градусов вправо, и потом на 180- градусов влево.

На это соревнование уйдет 10 минут, а в оставшиеся 5 минут можно сыграть 4х4 на маленькой площадке. В этой игре победители первого раунда встречаются в борьбе за 1-2- е места, а проигравшие за 3-4-е места. Но можно изменить составы четверок и сыграть без розыгрыша мест.

В заключительной части тренировки тренер должен найти поощрительное слово для всех детей. Они сегодня хорошо выполняли упражнение и играли в футбол. Но можно играть лучше, и как это сделать, тренер расскажет на следующем занятии.

Примерный тренировочный цикл учено-тренировочных занятий с учащимися 13-14 лет на

общеподготовительном этапе

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Теоретическое занятие - согласно тематическому плану программы Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений	45 45	малая
Вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места,	60	



		“закрывание” и “открывание”, смена мест	75	средняя
Среда	1	Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры Эстафета с мячом Мини-футбол	60 75	большая
Четверг	1	Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	30 60	малая
Пятница	1	Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. Мини-футбол	75 60	большая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Воскресенье		Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 15-16 лет на общеподготовительном этапе**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке	90	малая
Вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные		

	2	прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером. Игровые упражнения. Борьба за мяч 4х3,3х2.	60 75	большая
Среда	1	Теоретическое занятие-согласно тематическому плану программы	45	
	2	Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты.	45	
	3	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой.	45	малая
Четверг	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью.	45	
	2	Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло.	90	большая
Пятница	1	Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния.	50 40	малая
	2	Мини-футбол		
Суббота		Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя
Воскресенье		Подготовка к сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия	90	средняя

**Примерный тренировочный цикл для группы спортивного совершенствования  
17-18 лет на общеподготовительном этапе**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник		Активный отдых Восстановительные мероприятия	135	
Вторник	1	Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки Мини-футбол	45	средняя
	2	Скоростно-силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством.	45 90	
Среда	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов Совершенствование скоростной выносливости	90	малая
	2	Беговые упражнения без мяча и с мячом с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4X2, 5X3	90	большая
Четверг	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях	90	средняя
	2	Развитие общей выносливости. Повторный и переменный бег, кросс; лыжни; плавание	90	большая

Пятница	1	Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты. Упражнения на батуте Совершенствование индивидуального технического мастерства.	90	малая
	2	Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке.  Мини футбол	45 45	средняя
Суббота	1	Совершенствование технико - тактического мастерства в игровых упражнениях	90	средняя
Воскресенье	1	Технико - тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	135	большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных  
занятий с учащимися 13—14 лет на специально- подготовительном этапе**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Комплексное развитие двигательных качеств, посредством круговой тренировки	135	средняя
Вторник	1	Технико—тактическая подготовка — штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения  Мини-футбол или двухстороння игра	45 45	средняя
Среда		Скоростно—силовая подготовка. Рынки, ускорения, прыжки с весом, партнером, толчки плечом партнера  Игровые упражнения 5X3,4X3,3x2	45 90	большая

Четверг	1	Теоретическое занятие-согласно тематическому плану программ Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45 45	малая
Пятница	1	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3х3 с четырьмя воротами, 5Х5, эстафеты с мячом)	135	большая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Воскресенье	1	Технико- тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	90	среда

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 15—16 лет на специально- подготовительном этапе**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Технико- тактическая подготовка. Игровые упражнения, действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание».	135	средняя
Вторник	1	Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями; с отягощениями, упражнения с партнером, акробатические упражнения.  Мини-футбол или двухсторонняя игра	45 90	большая
Среда	1	Теоретическая подготовка – согласно тематическому плану программы  Совершенствование	45	

		индивидуального мастерства- удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений и преодолением сопротивления	90	малая
Четверг	1	Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты) Игровые упражнения - 4X3, 3X2, 5X5	60	средняя
	2	Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары)	30 90	малая
Пятница	1	Совершенствование общей и специальной выносливости - бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные - игры, "пятнашки", "салочки"	135	большая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Воскресенье	1	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям).	90	средняя

**Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 13—14 лет в соревновательном периоде**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Активный отдых Восстановительные мероприятия Совершенствование индивидуального		

		технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре		
Вторник	1	Теория — разбор игры Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки)	45 90	средняя
Среда	1	Скоростно—силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости Технико—тактическая подготовка. Упражнение игра в «стенку», игровые упражнения 3Х3, 4Х3, 3Х2	45 90	большая
Четверг	1	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого мест в команде	90	малая
Пятница	1	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка)	135	средняя
Суббота	1	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов	90	малая
Воскресенье	1	Установка на игру Календарная игра	90	большая

Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 15—16 лет в соревновательном периоде

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия Совершенствование индивидуального		

		технического мастерства игроков, не принимавших участия в календарной игре		
Вторник	1	Теоретическая подготовка — разбор игры	45	средняя
		Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки.	45	
		Технико-тактическая подготовка. Упражнения “скрещивание”, перехваты, смена мест	90	
Среда	1	Скоростно—силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры)	135	большая
Четверг	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом выполнения основных функций игроков	90	малая
		Совершенствование техники и тактики в учебно—тренировочной игре (с применением “игры в стенку” и “скрещивания”)	90	средняя
Пятница	1	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях	135	большая
Суббота	1	Индивидуальная технико—тактическая подготовка (в защите — страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении — атака флангом со сменой и без смены мест)	90	малая
Воскресенье	1	Установка на игру Календарная игра	135	большая