

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «Академия футбола «Кубань»
(ГБУ ДО КК «СШОР «Академия футбола «Кубань»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК «СШОР
«Академия футбола «Кубань»
«28» декабря 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

г. Краснодар, 2023

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки.

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке обучающихся (футболистов), основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения учебно-тренировочных циклов и представлен в табличной форме.

Оценка уровня индивидуальной специальной подготовленности обучающегося применяется на протяжении всего периода обучения, от этапов начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

При этом решаются следующие задачи:

- оценивается успешность освоения обучающегося того или иного блока Программы;
- выявляются сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности обучающегося;
- позволяет рекомендовать выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной специальной подготовленности (в возрасте 13-14 лет);
- определяет содержание дополнительных индивидуальных учебно-тренировочных занятий для обучающегося с целью устранения выявленных недостатков.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 1).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 2).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 3).

Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП (приложение № 4).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 1-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 5).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 2-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 6).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 3-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 7).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 4-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 8).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 5-го и 6-го годов обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 9).

Приоритеты в обучении и развитии на этапе УТ (приложение № 10).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов ССМ и ВСМ (приложение № 11).

Приоритеты в обучении и развитии на этапах ССМ и ВСМ (приложение № 12).

Примечание к Программному материалу для приложений №№ 1-12.

«Рондо» – вид игры. Рондо является одним из наиболее эффективным способом учебно-тренировочного занятия по улучшению техники юных футболистов: несколько игроков (от 2 до 8) встают в круг и передают мяч друг другу в 2 касания, плюс 2 водящих.

Разновидности Рондо – 1V1, 2V2, 2V1, 3V1, 3V2, 3V3, 5V2, 4V4 с нейтральным игроком и т.д. Все эти упражнения направлены на обучение технике скоростной обработки, передачи, ведения мяча, используется своеобразный квадрат с водящими, в котором эти упражнения выполняются.

Упражнения используются для разминки. В них отсутствует направление как для атакующей команды, так и для обороны, нет переходных фаз, соответственно условия не такие, какие будут в игре. Также в этих упражнениях нет обучения позициям.

Цель Рондо для атакующей команды – удержание мяча, зачастую пас ради паса. Соответственно, они не являются основным упражнением учебно-тренировочного занятия. Использовать Рондо для разминки довольно эффективно.

Во-первых, с помощью них можно повысить эмоциональный фон и подготовить к следующим упражнениям учебно-тренировочного занятия.

Во-вторых, через эти упражнения можно обучать базовым привычкам, типа, правильного расположения корпуса, заряженных ног, решений до приема мяча и т.д., в них огромная повторность ситуаций. Рондо можно разнообразить и сделать целью, например, сбить определенный конус в центре, который обороняющаяся команда должна защищать, или разбивать линии через проникающие передачи.

«Квадраты» – игра с мячом. Квадраты содержат все принципы игры в футбол, упражнения напрямую связаны с игрой. Они легко могут использоваться в основной части учебно-тренировочного занятия. В них обязательно должно быть направление, где владеющая мячом команда должна продвигать мяч, а обороняющаяся – противодействовать продвижению. Если сравнить Квадрат с Рондо – тут огромная разница.

В Рондо целью атакующей команды является удержание мяча, а в Квадратах – продвижение. В Квадратах есть обучение позициям, в них присутствуют переходные фазы. Также в этих упражнениях более реалистичные игровые

пространства и условия. Существуют различные Квадраты для каждого уровня и форматов: 4×2, 5×2, 5×3, 6×3, 4×4+3 и т.д.

Учебно-тематический план

Годовой учебно-тематический план (приложение № 13).

Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (приложение № 14).

Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (приложение № 15).

Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (приложение № 16).

Программный материал для этапа НП 1-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Техника передвижения	Январь	Задачи: 1. Знакомство с футболистами; 2. Оперативный контроль; 3. Обучение технике передвижения; 4. Объяснение функциональных задач техники и способов передвижения.	1) ОРУ (с предметами, без предметов) 2) Подвижные игры 3) Ритмика 4) Технические комплексы 5) Игры 1V1
2	Ведение мяча	Февраль	Задачи: 1. Закрепление техники перемещения 2. Обучение технике ведения мяча: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; 3. Объяснение функциональных задач ведения, видов ведения.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Игры: - 1V1 (один в один)
3	Ведение и развороты	Март	Задачи: 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы 2. Обучение технике разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Игры: - 1V1 (один в один) - 1V2

4	Удар	Апрель	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения + разворот 2. Обучение удару: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - 2V1+1 нейтральный - 2V2</p>
5	Отбор	Май	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Текущий контроль 2. Закрепление ударов разными частями стопы 3. Дальнейшее обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; 4. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - Игры 1V2+1 нейтральный - Игры 2V2</p>
6	Техника передвижения	Июнь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники передвижения;(повышение координационной сложности и интенсивности) 2. Повторение функциональных задач техники и способов передвижения. 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты Акробатические упражнения ОРУ Рондо: - 2V1 - 3V1; Игры 2V1; 2V2; 3V2;</p>

7	Ведение мяча	Июль	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения мяча: <ul style="list-style-type: none"> - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; 2. Обучение технике скоростного ведения 3. Обучение принципу непрерывности; 4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2</p>
8	Ведение и развороты	Август	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы 2. Обучение технике разворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2</p>

9	Удар	Сентябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения + разворот 2. Обучение удару: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 4. Формирование умений решать технико-тактическую задачу, эффективным, в контексте эпизода, способом удара. 5. Формирование умений оценивать позицию партнера(ширина/глубина) 6. Формирование умений оценивать позицию соперника. 7. Этапный контроль 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2;</p>
10	Отбор	Октябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление ударов разными частями стопы 2. Обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;</p>

11	Ведение и развороты + удар	Ноябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты 2. Закрепление техники разворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; 3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;</p>
12	Ведение и развороты + удар	Декабрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты 2. Закрепление техники разворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; 3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;</p>

Программный материал для этапа НП 2-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Передача мяча	Январь	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; 3. Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V1; - 2V2+нейтральные; - 3V1; Игры: - 2V1; - 2V2+ нейтральные; - 3V2
2	Прием мяча	Февраль	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 1V2 с гандикапом; - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3
3	Ведение	Март	Задачи: 1. Обучение финтам:	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов)

			<ul style="list-style-type: none"> - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; - Перемахом; <p>2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</p> <p>3. Дальнейшее обучение технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение; 	<p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3
4	Отбор	Апрель	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Текущий контроль 2. Обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 	<p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3
5	Удар	Май	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; 	<p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Психотехнические упражнения</p> <p>Эстафеты</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 	<p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3
6	Игра головой	Июнь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. <p>Используются облегченные мячи!</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3;
7	Передача мяча	Июль	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснение функций передач. 2. Обучение коммуникации на футбольном поле. 3. Обучение передачам: <ul style="list-style-type: none"> - В дальнюю ногу; - На ход; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+нейтральные; - 3V1;

			<p>- В недодачу;</p> <p>4. Обучение осмысленному применению способа передачи партнеру;</p>	<p>- 3V2+1 нейтральный в центре;</p> <p>Игры:</p> <p>- 2V1+нейтральный;</p> <p>- 2V2+нейтральные;</p> <p>- 2V1;</p> <p>- 2V2;</p> <p>- 3V2+нейтральный;</p> <p>- 3V2;</p> <p>- 3V3;</p> <p>- 4V3;</p>
8	Прием мяча	Август	<p>Задачи:</p> <p>1. Закрепление приема мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); <p>2. Обучение первому касанию мяча.</p> <p>3. Обучение приему летящего мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передней частью подъема; - Серединой бедра; - Внутренней и внешней стороной подъема; <p>4. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;</p>	<p>Изолированные упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты</p> <p>ОРУ</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;

9	Ведение и финты	Сентябрь	<p>Задачи:</p> <p>1.Обучение финтам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; <p>2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</p> <p>3. Дальнейшее обучение технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростное ведение; 	<p>Изолированные упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты</p> <p>ОРУ</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;
10	Отбор	Октябрь	<p>Задачи:</p> <p>1. Текущий контроль</p> <p>2. Закрепление ударов разными частями стопы</p> <p>3. Обучение технике отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; -Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); <p>4. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.</p>	<p>Изолированные упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты</p> <p>ОРУ</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;

11	Удар	Ноябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;</p>
12	Игра головой	Декабрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; <p>2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой.</p> <p>Используются облегченные мячи!</p>	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;</p>

Программный материал для этапа НП 3-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Передача мяча	Январь	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход; - передачи в 1 касание;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
2	Прием мяча	Февраль	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Обучение приему - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

3	Ведение и финты	Март	<p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение финтам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; <p>2. Обучение финтам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пропуск мяча; - Марсельская рулетка; - Пропуск мяча; <p>3. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</p> <p>4. Дальнейшее обучение технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
4	Отбор	Апрель	<p>Задачи:</p> <p>1. Текущий контроль</p> <p>2. Дальнейшее обучение технике отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); <p>3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.</p> <p>4. Обучение способам обороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Страховка; - Личная опека; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
5	Удар	Май	<p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике ударов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 	<p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
6	Игра головой	Июнь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> - Лбом в прыжке; - Удар с поворотом, в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. <p>Используются облегченные мячи!</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
7	Передача мяча	Июль	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Обучение вертикальным передачам: 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные:

			<ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход; - передачи в 1 касание; 	<ul style="list-style-type: none"> - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
8	Прием мяча	Август	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; 2. Обучение движению корпусом. 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча; 	<ul style="list-style-type: none"> Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
9	Ведение и финты	Сентябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение финтам: <ul style="list-style-type: none"> - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; 2. Обучение финтам: <ul style="list-style-type: none"> - Пропуск мяча; - Марсельская рулетка; - Пропуск мяча; 3. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 4. Дальнейшее обучение технике ведения: <ul style="list-style-type: none"> - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; 	<ul style="list-style-type: none"> Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4;

			- Скоростной ведение; 5. Обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.)	- 5V4;
10	Отбор	Октябрь	Задачи: 1. Текущий контроль 2. Дальнейшее обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 4. Обучение способам обороны: - Подкатом;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
11	Удар	Ноябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 5. Обучение удару по летящему мячу:	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

			<ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; -внешней частью подъема; <p>6. Обучение силовым дифференцировкам;</p>	
12		Декабрь	<p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике игры головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лбом с места; - Удар с поворотом; <p>2. Обучение удару головой в прыжке;</p> <p>2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой.</p>	<p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапе НП

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет			
<p>Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.</p> <p>Бег лицом вперед, спиной вперед, с крестным шагом, приставными шагами.</p> <p>Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами.</p> <p>Остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги.</p> <p>Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.</p>		<p>Общая ловкость.</p> <p>Стартовая скорость.</p>	<p>Простые программы движений без мяча и с мячом.</p>
7-8 лет			
<p>Применение различных способов передвижения в игровых условиях.</p> <p>Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника.</p> <p>Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.</p> <p>Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.</p>	<p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор позиции; - преодоление сопротивления соперника 	<p>Равновесие и баланс (специальная ловкость).</p> <p>Стартовая скорость.</p>	<p>Способность распознавать простые игровые ситуации.</p>
8-9 лет			
<p>Обучение способам ведения мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.</p> <p>Обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику.</p> <p>Обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника.</p>	<p>Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции.</p> <p>Обучение индивидуальным действиям в обороне –</p>	<p>Развитие общей и специальной ловкости.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Развитие быстроты (стартовой скорости).</p> <p>Развитие специальной выносливости.</p>	<p>Мотивация на индивидуальные действия в игре. Соперничество.</p> <p>Воспитание психологии победителя.</p> <p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Объем внимания.</p>

<p>Обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема.</p> <p>Обучение контролю мяча (футбольной координации).</p>	<p>сокращению пространства.</p>	<p>Развитие общей гибкости.</p>	<p>Переключение внимания. Распределение внимания. Распознавание игровых ситуаций.</p>
<p>9 лет</p>			
<p>Обучение передачам мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема.</p> <p>Обучение остановкам (приему) мяча: ногой, туловищем, головой.</p> <p>Обучение ведению мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.</p> <p>Обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику.</p> <p>Обучение отбору мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плечо в плечо соперника.</p> <p>Обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью лба, боковой частью лба.</p> <p>Обучение контролю мяча (футбольной координации)</p>	<p>Обучение индивидуальным действиям в атаке – выбору позиции.</p> <p>Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию.</p> <p>Обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства.</p> <p>Обучение групповым взаимодействиям в обороне: опеке, прессингу, страховке.</p>	<p>Развитие общей и специальной ловкости.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Развитие быстроты (стартовой скорости).</p> <p>Развитие специальной выносливости.</p> <p>Развитие специальной гибкости.</p>	<p>Мотивация к обучению.</p> <p>Соперничество за лидерство, проявление инициативы.</p> <p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Объем внимания.</p> <p>Переключение внимания.</p> <p>Распределение внимания.</p> <p>«Чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации</p>

Программный материал для этапа УТ 1-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Ведение+отбор	<p>Задачи: 1. Текущий контроль.</p> <p>Атака: 1. Дальнейшее обучение ведению: - С изменением направления; - Скоростное ведение; - Ведение после приема в свободную от соперника сторону; 2. Ускорение после приема мяча; 3. Обучение сохранению темпа игры: - При сближении с соперником (выбор направления атаки, сохранение скорости при сближении с соперником; - В противоборстве с соперником; 4. Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.).</p> <p>Оборона: 1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Реагирование на финты; - Личная опека;</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 1х1; - 1х2; - 1х2+ нейтральный; - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 6х6;</p>

2	Отбор мяча	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> Противодействие ведению; Положение корпуса при отборе; Позиционирование относительно партнеров; Оценка движения мяча; Оценка предполагаемых действий соперника; Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; Реагирование на финты; Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); Страховка; Личная опека; Подкатом; Обучение противодействию удара. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 1х1; - 1х2; - 1х2+ нейтральный; - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 6х6;</p>
3	Перемещение без мяча	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера: <ul style="list-style-type: none"> Используя ширину игровой площадки; Используя глубину игровой площадки; Объяснение функциональных задач открывания. Объяснение принципов использования пространства в футболе. Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости). 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 5х5+ нейтральные; - 6х6;</p>

4	Передача мяча	<p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <ol style="list-style-type: none"> Оперативный контроль; Дальнейшее обучение технике передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> Передача внутренней стороной стопы; Передача внешней частью подъема; Подъемом; С ходу, в движении; В 1 касание; Внутренней стороной подъема; Передней части подъема; Объяснение функциональных задач: <ul style="list-style-type: none"> Продольные, диагональные, поперечные; Прострельная; На удар; Продольная; Поперечная; Диагональная; <p>Тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> Открывание; Отвлечение соперника; Игра в «Стенку» 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 5х5+ нейтральные; - 6х6;</p>
5	Прием и обработка мяча	<p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> С уходом внутренней стороной стопы; С уходом внешней стороной стопы; С использованием свободного пространства (от соперника); С разворотом; Летящего мяча серединой бедра; Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; Дальнейшее обучение движению корпусом в единоборстве. Функциональное значение первого касания при приеме мяча. Обучение приемы мяча при личной опеке. <p>Тактика:</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 3х3+ нейтральные;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Открывание; - Открывание; - Отвлечение соперника; - Игра в «Стенку»; <p>Внедрение понятий ширина игры;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5x4; - 5x5+ нейтральные; - 6x6;
6	Удар	<p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <p>Методика Вязовского В.А.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; 6. Формирование силовых дифференцировок. 7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом). <p>Тактика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Групповые взаимодействия в парах и тройках: <ul style="list-style-type: none"> - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; 	<p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 5x5+ нейтральные; - 6x6;
7	Игра	<p>Задачи:</p>	<p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p>

		<p>Реализуется строго облегченными или спущенными мячами!!!</p> <p>Техника: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой;</p> <p>Тактика: - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку;</p>	<p>Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5x2; - 6x2; - 7x3; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 4x4+2 нейтральных; - 3x3x3+1 нейтральный; - 7x5; - 7x7;</p>
8	Связка ведение + финт + удар (передача)	<p>Задачи:</p> <p>Техника: 1. Позиционные игры, направленные на формирование пространственных дифференцировок относительно направления атаки, используя комплекс технических действий ведение + финт + удар.</p> <p>Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку;</p> <p>Введение понятий глубина игры.</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5x2; - 6x2; - 7x3; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 4x4+2 нейтральных; - 3x3x3+1 нейтральный; - 7x5; - 7x7;</p>

Программный материал для этапа УТ 2-го года обучения
 План круглогодичной тренировки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства тренировки
1	Передача	Задачи: Техника: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;

2	Прием и обработка	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> С уходом внутренней стороной стопы; С уходом внешней стороной стопы; С использованием свободного пространства (от соперника); С разворотом; Летящего мяча серединой бедра; Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; Дальнейшее обучение движению корпусом в единоборстве. Функциональное значение первого касания при приеме мяча. Обучение приему мяча при личной опеке. 	<p>Изолированные упражнения Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
3	Удар	<p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <p>Методика Вязовского В.А.</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> Внутренней стороной стопы; Внутренней частью подъема; Передней частью подъема; Удар внешней стороной подъема; Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> Расположения в игровом пространстве; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; <p>5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; <p>6. Формирование силовых дифференцировок.</p> <p>7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
4	Удар головой	<p>Задачи: Реализуется строго облегченными или спущенными мячами!!!</p> <p>Техника:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике игры головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лбом с места; - Удар с поворотом; <p>2. Обучение удару головой в прыжке;</p> <p>2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой;</p> <p>Тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вбегание в зону; - Пас на 3; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;

5	Связка ведение + финт + удар (передача)	<p>Задачи:</p> <p>Техника: 1. Позиционные игры, направленные на формирование пространственных дифференцировок относительно направления атаки, используя комплекс технических действий ведение + финт + удар.</p> <p>Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; Введение понятий глубина игры.</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3;</p> <p>Игры под давлением: - 8V4; - 7V4.</p> <p>Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;</p>
6	Ведение+отбор	<p>Задачи:</p> <p>Техника: 1. Текущий контроль.</p> <p>Атака: 1. Дальнейшее обучение ведению: - С изменением направления; - Скоростное ведение; - Ведение после приема в свободную от соперника сторону; 2. Ускорение после приема мяча; 3. Обучение сохранению темпа игры: - При сближении с соперником (выбор направления атаки, сохранение скорости при сближении с соперником); - В противоборстве с соперником; 4. Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.).</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3;</p> <p>Игры под давлением: - 8V4;</p>

		<p>Оборона: 1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Реагирование на финты; - Личная опека; Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; Дальнейшее обучение использованию принципов эффективного использования пространства в игре (ширина и глубина атаки)</p>	<p>- 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;</p>
7	Отбор мяча	<p>1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Положение корпуса при отборе; - Позиционирование относительно партнеров; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; - Подкатом; 3. Обучение противодействию удара. 2. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча;</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;</p>

8	Перемещение без мяча	<p>Задачи:</p> <p>Атака:</p> <p>1. Дальнейшее обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Восприятие и управление пространством; - Контроль темпа игры; - Управление временем (своевременность действий); <p>2. Объяснение функциональных задач открывания.</p> <p>3. Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости).</p> <p>Оборона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение перемещению от игрока, отдавшего пас (отбор пространства); - Давление на игрока с мячом для уменьшения возможностей развития атаки соперником; - Диагональная страховка; - Перехват. 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
12	Передача мяча	<p>Задачи: Техника:</p> <p>1. Оперативный контроль;</p> <p>2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении;- В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; <p>3. Объяснение функциональных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная;- Поперечная; - Диагональная; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2;- 6V3;- 7V3;- 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный;- 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4;- 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5;- 8V8;

Программный материал для этапа УТ 3-го года обучения
 План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Бл ок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства тренировки
1	Ведение и финты Передача и отбор	Задачи: Техника: 1. Оперативный контроль; 2. Совершенствование технике ведения: - Передней, внешней и внутренней частями стопы; - По прямой, на высокой скорости; - С изменением направления; - С разворотом на 45, 90 и 180 градусов; 2. Совершенствование техники финтов; - Выпадом; - Финт Круифа; - Ложный замах; - Перемахом; 3. Совершенствование техники передачи: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Вертикальных передач: - Передней, внешней и внутренней частью подъема; - На ход, в недодачу; - Короткие, средние, длинные; - Своевременные; 4. Совершенствование техники отбора: - Выпадом; - Толчком плеча; - Подкатом; Тактика: Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям: - Позиционирование (Занятие выгодной позиции)	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;

		<ul style="list-style-type: none"> - Сохранение темпа игры 1V1, 1V2; - Открывание (Создание свободной линии передачи). - Продвижение с мячом, овладение пространством; - Завершение эпизодов: <ul style="list-style-type: none"> - передача; - Взятие линии; - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. <p>Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выбор позиции при игре 1V1; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке. 	
2	Обработка мяча, летящего на разной высоте	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; - Грудью. 2. Обучение приему мяча головой. 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча. <p>Тактика: Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) <p>Создание численного большинства в зоне, при использовании вертикальных передач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открывание (на ход, за спину защитникам). - Изменение направления атаки; - Завершение эпизодов: 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - передача; - Взятие линии; - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. <p>Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;
3	Удар по мячу, летящему: <ul style="list-style-type: none"> - с лета; - с полуплета; - головой; 	<p>Задачи: 1. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - С лета; - С полуплета; - Головой; <p>Упражнения применяются игровые, с пассивной и активной опекой.</p> <p>Тактика: Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использование изучаемой техники для организации быстрых ответных атак; - Использование изучаемой техники для преодоления сопротивления больших групп футболистов; - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) <p>Создание численного большинства в зоне, при использовании вертикальных передач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открывание (на ход, за спину защитникам). - Изменение направления атаки; - Завершение эпизодов: <ul style="list-style-type: none"> - передача; - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. <p>Оборона:</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1;</p>

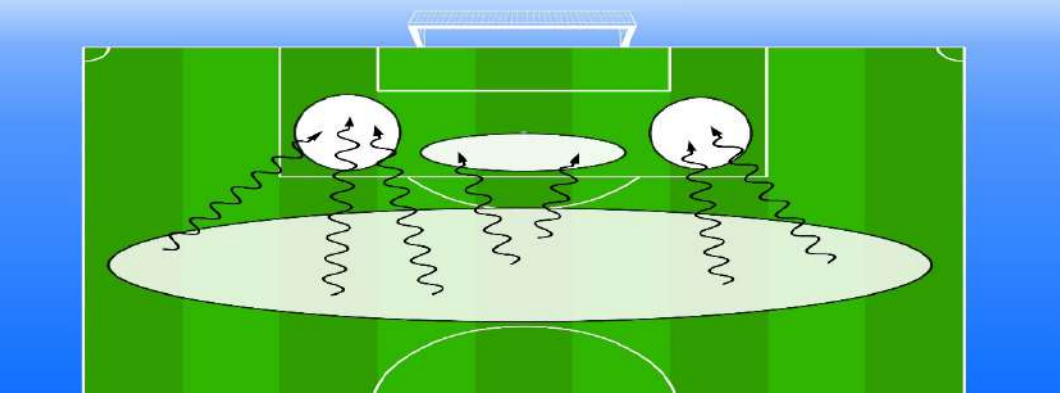
		<p>Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;
4	Индивидуальная тактика игры без мяча	<p>Задачи:</p> <p>Атака:</p> <p>Без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открывание; - Отвлечение соперника. - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок; <p style="text-align: center;">Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности.</p> <p>Оборона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрывание; - Отбор мяча; - Противодействие ведению; - Противодействие завершению атаки; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4;- 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1V1;- 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5;- 9V9;
5	Индивидуальная тактика игры без мяча	<p>Задачи:</p> <p>Атака:</p> <p>Без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открывание; - Отвлечение соперника. - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p>

		<p align="center">Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности.</p> <p>Оборона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрывание; - Отбор мяча; - Противодействие ведению; - Противодействие завершению атаки; 	<p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4;- 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1V1;- 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5;- 9V9;
6	Взаимодействие в малых группах	<p>Задачи: 1. Текущий контроль.</p> <p align="center">Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности.</p> <p>Тактика:</p> <p>Атака:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В парах: <ul style="list-style-type: none"> - Обратная передача; - Стенка; - Скрещивание; - Вбегание за спину; 2. Переход от атаки к обороне. 3. Коммуникация. 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный;- 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4;- 8V5.

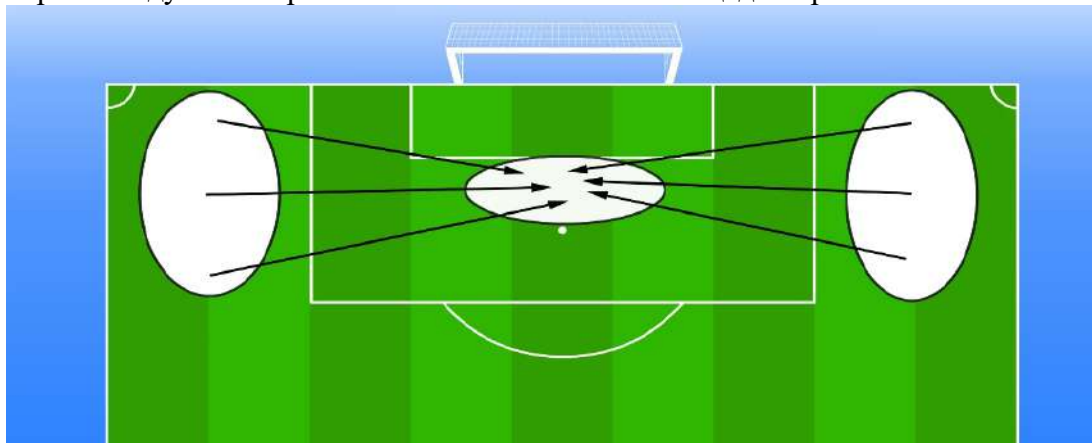
		<p>Оборона: В парах: 1. Диагональная страховка; - Позиционирование относительно своих ворот, партнера и соперника; 2. Переход от обороны к атаке. 3. Коммуникация;</p>	<p>Игры: - 2V2;- 2V2+ нейтральные; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5;- 9V9;</p>
7		<p>Задачи: Тактика: Атака: 1. В тройках: - Обратная передача; - Пас на 3; - Скрещивание; - Вбегание за спину; - Смена позиций; 2. Переход от атаки к обороне. 3. Коммуникация. 4. Антиципация. Оборона: В тройках: 1. Диагональная страховка; - Позиционирование относительно своих ворот, партнера и соперника; - Принцип обороны «плотность» (сохранение интервалов между партнерами линии обороны) - Перехват мяча; 2. Переход от обороны к атаке. 3. Коммуникация; 4. Антиципация</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4;- 8V5. Игры: - 2V2; - 2V2+ нейтральные; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5;- 9V9;</p>

8	Начало атаки от вратаря	<p>Задачи:</p> <p>Атака:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принципы создания и использования пространства; - Открывание; - Обучение ротации в игровых эпизодах, относительно игровой ситуации; - Коммуникация; - Антиципация; - Вариативность атакующих действий (индивидуально или взаимодействие); - Переход от атаки к обороне. - Продвижение и контроль, надежность взаимодействий; - Объяснение задач на каждой позиции. <p>Метод рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Время на атаку от 5 до 20 секунд; - Определение объема работы с максимальной мощностью, при котором не будет снижения качества решения двигательной задачи. Четкое определение диапазона действий футболистов, с дальнейшим расширением вариативности. <p>Оборона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведение единоборства 1V1; - Диагональная страховка; - Принцип плотности обороны; - Переход от обороны к атаке; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V1; - 2V2+ нейтральные; - 3V2; - 4V3; - 8V5; - 9V9;
---	-------------------------	---	---

Программный материал для этапа УТ 4-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Создание голевых ситуаций	<p>Задачи: Тактика: Атака:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение мячом после передач партнеров, при отборе и перехвате соперника; - доставка мяча в штрафную площадь и взятия ворот из штрафной площади; - взятие ворот из штрафной площади. <p>1. При планировании упражнений направленных на создание голевых ситуаций эффективно использовать область находящейся на расстоянии от 16 до 35 метров от ворот обороняющейся команды. Если мяч доставляется в штрафную для завершения атаки путем ведения, то перемещение с мячом следует выполнять преимущественно в двух направлениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перпендикулярно или под не большим углом относительно линии ворот, используя полуфланг; - перпендикулярно или под небольшим углом относительно линии ворот в пространстве шириной 15 метров, напротив ворот, в область, которая находится между линией штрафной площади и 11-метровой отметкой.  <p>2. При выполнении передач выводящих партнеров на завершающий удар, из областей находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, мячи следует посылать параллельно линии ворот или близко</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо: внутри;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4V4, с распределением заданий по зонам; - 8V5; - 8V8, с распределением заданий по зонам; - 9V9;

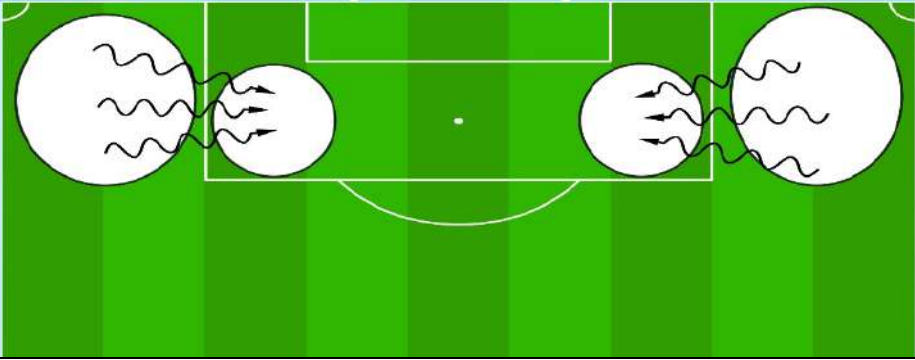
к этому направлению преимущественно в область, которая находится напротив ворот между 11- метровой отметкой и линией площадки ворот.



3. Перемещение с мячом из областей, находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, в штрафную площадь с обыгрышем или без обыгрыша соперника и последующим завершением атаки целесообразно выполнять параллельно или под некоторым углом относительно линии ворот в направлении от ворот в области, которые находятся между углами площади от ворот и штрафной площади.

Если предполагается, что упражнение будет завершаться ударом по воротам из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах голы из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах голы из за штрафной площади забиваются с игры, как правило, из области, ширина которой меньше ширины штрафной площади около 30 метров, находящейся не далее 25 метров от линии ворот обороняющейся команды:

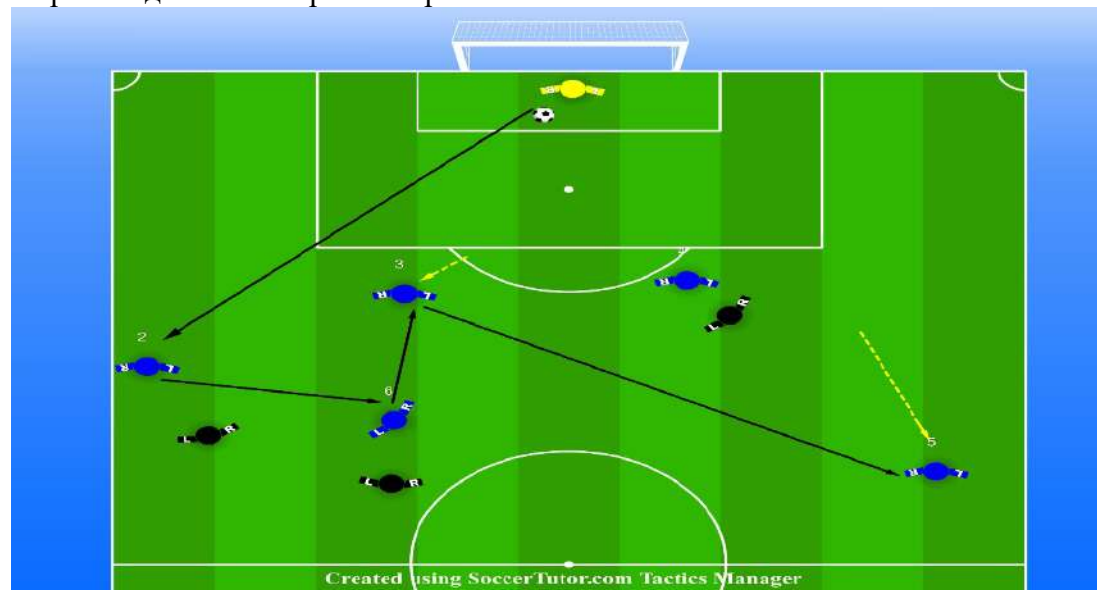
- после перемещения с мячом на короткое расстояние;
- после передач мяча на короткое и среднее расстояние параллельно линии ворот и в направлении от линии штрафной площади соперника в сторону ворот атакующей команды.

			
2	<p>Взаимодействие в линиях при атаке (постепенное нападение)</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить атакующим действиям игроков линии обороны. 2. Обучить атакующим действиям игроков линии полузащиты. 3. Обучить атакующим действиям игроков линии нападения. <p>Для работы над тактикой необходимо переключить внимание своих подопечных с индивидуальных действий, на коллективные действия группы игроков, чтобы перемещения и действия каждого отдельного футболиста были направлены на выполнение общих задач, поставленных перед группой.</p> <p>Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание принципов и подпринципов игры. 2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры. 3. Тактическое противодействие соперников. <p>Тактика:</p> <p>Атака:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещение мяча внутри зоны обороны 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Игровые упражнения структурно повторяют игровые эпизоды,</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Зонный футбол 8V8</p> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3+2 нейтральных в центре; - 5V5+4 нейтральных 2 снаружи, 2 внутри. - 8V8, с распределением заданий по зонам;

- 9V9;



2. Перемещение мяча внутри линии защиты и центрального полузащитника, с противодействием трех соперников.




3. Перемещение мяча 11 игроками внутри своих зон.

		<p>С противодействием со стороны 7 игроков команды соперника.</p>  <p>Оборона:</p>	
3	Начало атаки от вратаря	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить началу атаки от вратаря по центру; 2. Обучить началу атаки от вратаря по правому и левому флангу; 3. Обучить началу атаки от вратаря под прессингом; 4. Начало атаки от вратаря при помощи длинной передачи. <p>Тактика:</p> <p>Атака:</p> <p>Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнеров. Одним из вариантов является использование наигранных комбинаций розыгрыша мяча, другим – передача мяча открывшемуся на выгодной позиции партнеру. Вратарь обязан помнить общие закономерности применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она, тем больше величина оправданного риска.</p> <p>Обострение игры в этой фазе способствует созданию наиболее благоприятных условий для эффективного проведения атакующих действий. В связи с этим, на первый план выходит умение команды выполнять следующие действия:</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4;- 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3+вратари;

		<p>1. Доставлять мяч в те зоны поля, где можно создать эффективный момент для дальнейшего развития атаки.</p> <p>2. Целенаправленно организовывать ситуации, в которых игрок, владеющий мячом, будет иметь достаточно времени и пространства для реализации голевого момента, как только он окажется в этой зоне поля.</p> <p>В фазе построения атаки игра может осуществляться одним из трех способов:</p> <p>1. Для перевода игры на половину поля соперника команда будет преимущественно использовать длинные передачи;</p> <p>2. Команда использует игру в поперечном направлении, игроки будут преимущественно передавать мяч внутри одного из игровых секторов.</p> <p>3. Команда применяет более сложные действия, состоящие из продольной передачи, за которой следует передача мяча, создающая игровое пространство, с построением игроков в продольные цепочки.</p>	<p>- 3V3V3+1 нейтральный;</p> <p>- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</p> <p>- 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах);</p> <p>- 9V9;</p>
4	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	<p>Задачи:</p> <p>1. Обучить прессингу в зоне Г, в ситуациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - один против атакующего игрока без мяча, находящимся перед ним, в глубине поля; - двое против атакующего игрока без мяча, находящегося перед ними в глубине поля; - двое против атакующего игрока, движущегося с мячом им навстречу, в глубине поля; - двое против, атакующего игрока без мяча, находящегося между ними, в глубине поля; <p>Основная задача прессинг соперника при начале атаки от вратаря состоит в том, чтобы разрушить попытки соперника организовать свои атакующие действия. В данном случае команда выполняет коллективные перемещения в глубину поля, лишая игроков команды пространства и времени для принятия решений.</p> <p>Факторы эффективности прессинга:</p> <p>1. Когда мяч находится около боковой линии поля, игрок, владеющий им, естественным образом ограничен в направлении передач – либо в центр, либо вдоль боковой линии поля. С другой стороны, когда мяч находится в центре, соперник может выполнять передачи в любом направлении.</p> <p>2. Когда мяч приближается к боковой линии, все поле разделяется на две части:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тот фланг, где находится мяч; - фланг, где мяча нет; 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4;- 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1V1;- 1V2;- 2V2;- 3V3+ 4 малых ворот; - 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах);- 9V9;

		<p>Это позволяет обороняющейся команде ослабить опеку, на фланге, где нет мяча и смещается на фланг, с мячом, с целью создания на нем численного большинства или оказания максимального индивидуального давления.</p> <p style="text-align: center;">Условия применения прессинга</p> <ul style="list-style-type: none"> - против игрока, который слабо технически оснащен; - против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров); - против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки) 	
5	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить команду методам открывания за линией защитников на фланге, растягивать оборону, и при этом переводить мяч на противоположную сторону. 2. Обучить использовать пространство и получить навыки перевода мяча в свободные зоны, но делать это с использованием различных способов. <p>Переходы совершаются непрерывно в течение всего матча и могут происходить чрезвычайно быстро.</p> <p>Будет команда успешной или нет, в значительной степени зависит от того, способна она использовать несбалансированную защиту соперника, перехватив</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Передача между линиями Рондо:</p>

	<p>или отобрав мяч, и может она закрыть пространство и ограничить возможности соперника, после потери мяча. В современной игре, чем быстрее вы сможете реагировать всей командой на этап перехода, тем успешнее вы будете!</p> <p>После получения мяча команда должна стремиться, как можно быстрее использовать создавшуюся тактическую ситуацию. Важно переместить мяч вперед, прежде чем соперник сможет закрыть игрока с мячом и заблокировать потенциальных получателей следующего паса.</p> <p>Переход из обороны в атаку требует быстрой реакции, технической точности, визуального осознания игрового пространства, интеллектуального движения и принятия правильных решений. Это означает, что игрокам необходимо демонстрировать скорость движения и скорость мысли.</p> <p>Цель состоит в том, чтобы подготовить вашу команду к переходу из обороны в атаку с высокой интенсивностью, чтобы игрок учились действовать на высоких скоростях. Чем быстрее они смогут выполнить этот переход, тем успешнее будет команда.</p> <p>Принципы перехода из обороны в атаку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при получении мяча фланговые игроки вашей команды должны разбежаться максимально широко по флангам и подняться как можно выше в атаку, чтобы увеличить площадь, необходимую к покрытию обороной соперника; - при движении вперед каждый атакующий игрок должен видеть свободную зону, которая освободится после следующего паса, и быть готовым к рывку в нее; - возможно, при переходе стоит отдать мяч не фланговым форвардам, а ускоряющимся по флангам игрокам второго темпа – если у соперника остается пространство перед линией обороны. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4;- 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1V1;- 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 6V3+вратарь; - 8V8, с распределением заданий по зонам - 9V9;
--	---	---

			
6	<p>Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Текущий контроль; 2. Первичная специализация по позициям; 3. Обучение командным взаимодействиям в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3. <p>Расстановка игроков на поле при использовании системы 1-4-3-3 позволяет создавать большое количество треугольников и ромбов.</p> <p>Треугольниками и ромбами называются небольшие группы игроков, состоящие обычно из трех или четырех человек, располагающихся близко друг к другу и готовых к проведению атакующих комбинаций.</p> <p>Как правило, в расстановке 1-4-3-3 футболисты формируют следующие группы игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - крайний защитник – полусредний нападающий – крайний нападающий (группа по флангу); - крайний нападающий- центральный нападающий- крайний нападающий (цепочка в глубине поля); - полусредний нападающий – крайний нападающий – центральный нападающий. 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4;- 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4V4, с распределением заданий по зонам - 8V5;



- 9V9, с распределением заданий по зонам;
- 11V11 свободная игра;

Программный материал для этапа УТ 5-го и 6-го годов обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Завершение атак	<p>Задачи: 1. Совершенствование завершения атак.</p> <p>Тактика: Завершающими атакующими действиями называются совместные действия игрока, освободившегося от опеки, и игрока, делающего ему передачу, выводящую на удар по воротам. Абсолютно очевидно, что ключевыми факторами успешности и бесперебойности этих действий, являются техническое мастерство игроков и темп игры.</p> <p>Факторы, соблюдение которых необходимо для завершения атаки: 1. Выбор правильного момента для начала: завершающую передачу следует выполнять, когда игроки занимают позиции в соседних секторах поля и мяч недалеко от сектора защиты соперника. 2. Сигнал- мяч находится вблизи сектора обороны соперника и, в принципе, можно начинать завершение атаки, необходимо, чтобы игрок, который должен будет наносить удар по воротам, правильно выбрал момент освобождения от опеки, когда «мяч открыт», т.е. когда имеются все условия для продолжения комбинации.</p> <p>В тех же случаях, когда игрок, владеющий мячом, испытывает прессинг со стороны соперника («мяч закрыт»), освободиться от опеки имеет смысл только для того, чтобы выдвинуться ему навстречу для оказания необходимой поддержки.</p> <p>Статистика успешно выполненных завершающих ударов на разных участках поля.</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо: внутри; - 3х2+ 1 нейтральный внутри; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; - 8х3;</p> <p>Игры под давлением: - 8х4;- 8х5.</p> <p>Игры: - 1х1;- 1х2; - 3х3х3+1 нейтральный; - 5х5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8х5;- 9х9;</p>

			
2	<p style="text-align: center;">Обостряющие передачи с фланга</p>	<p>Задачи: Совершенствовать атакующие действия, с акцентом на обостряющие передачи с флангов. Нужно понимать, что любая фланговая атака представляет собой командное тактическое действие, которое возникает из предыдущего действия и должно иметь логичное продолжение. Например, фланговая атака иногда может быть проведена усилиями одного игрока, владеющего мячом, который при помощи дриблинга и скорости совершает индивидуальный проход и делает передачу в штрафную площадку. Однако если обороняющаяся команда надежно перекрывает фланги, такая попытка часто может быть обречена на неудачу. Поэтому нужно создавать численное преимущество за счет подключения игроков из глубины, «забеганий». Таким образом количество фланговых атак можно увеличить и доставлять мяч в штрафную площадку соперника намного чаще. То есть, образно говоря, фланговую атаку нужно «создать» при помощи определенного перемещения игроков, согласованного и освоенного путем многократных повторений на тренировках. Фланговая атака может иметь два логичных продолжения: - первое – это нацеленная передача в штрафную площадку. Такая передача наиболее неудобна для соперника, если выполняется в расчете на набегавших игроков группы атаки, которые стремятся сыграть в опережение. Это очень важно. Если передача</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Игровые упражнения структурно повторяют игровые эпизоды, Рондо: - 2х2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;</p>

	<p>исполняется в адрес игроков, находящихся в статичном положении, защитники соперника будут иметь преимущество. Они в таком случае расположены спиной к своим воротам, видят игрока, исполняющего передачу, видят мяч и его траекторию, и могут контролировать положение наших игроков атаки. Дополнительное преимущество имеет и вратарь.</p> <p>Статичность наших игроков атаки в штрафной площадке соперника, которая часто обусловлена тем, что они слишком рано там оказались, сильно снижает эффективность фланговых атак. Момент передачи и движение группы набегающих игроков – командный навык, который также требует настойчивой работы на тренировках. Такое движение создает защитникам соперника дополнительные неудобства. Они, перемещаясь вместе с нашими игроками, теперь уже быстро двигаются лицом к своим воротам. Им намного сложнее одновременно контролировать положение наших игроков и траекторию полета мяча. И даже если защитник будет первым у мяча, то ему в таком положении может быть довольно непросто распорядиться мячом. Такие действия позволяют нашим игрокам получить известное преимущество, особенно если в концовке атаки участвует достаточное количество игроков.</p> <p>Многие команды стараются не допустить таких передач в свою штрафную площадку и надежно перекрывают фланги. В таком случае фланговая атака может иметь другое логичное продолжение – перевод мяча на противоположный фланг с тем, чтобы уже оттуда попытаться сделать нацеленную передачу в штрафную площадку соперника. Если не получилось и на противоположном фланге, следует снова повторить попытку, еще раз переведя мяч. Такой прием называется «маятник». Если наша команда достаточно хорошо владеет «маятником», то возможность для нацеленной передачи с фланга она, в конце концов, получит. Отсюда следует несколько важных выводов.</p> <p>Очевидно, что логичная последовательность между различными командными тактическими действиями очень важна. Если наши игроки в каком-то моменте контролируют мяч на фланге на 1/3 поля соперника, отсюда может логично вытекать несколько различных вариантов продолжения, о которых мы говорили выше. Также следует обратить внимание, что такая последовательность командных действий должна быть надежно освоена. «На словах» объяснять это игрокам, конечно, можно и нужно, но необходим устойчивый командный навык, динамический стереотип. И еще одно немаловажное обстоятельство – все эти взаимосвязанные командные действия возможны только при наличии соответствующего уровня функциональной подготовки игроков.</p> <p>И здесь мы подходим к очень важному вопросу оценки эффективности командных действий. Эффективность каждого такого действия можно оценивать через % потерь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3x2+ 1 нейтральный внутри; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; - 8x3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x4; - 8x5. <p>Зонный футбол 8x8</p> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x1; - 1x2; - 3x3x3+1 нейтральный; - 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8x5; - 9x9;
--	---	--

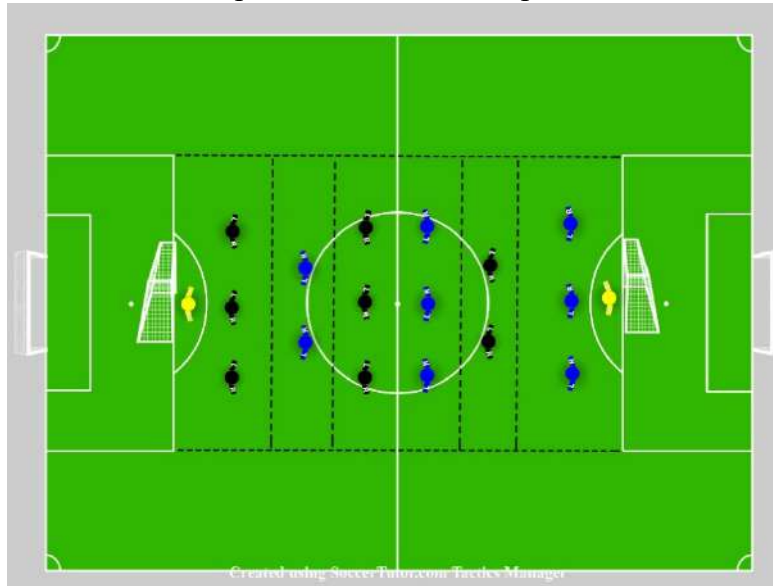
Задачи:

1. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии обороны.
2. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии полузащиты.
3. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии нападения.

При осуществлении игровых действий ориентировочная деятельность футболиста сосредоточена преимущественно на внешних условиях (игровой ситуации), постоянное изменение которых требует оперативного анализа и обобщения непрерывно поступающей информации и внесения срочных коррекций в принятые тактические решения. Поэтому основным направлением повышения эффективности тактической подготовки должно стать смещение акцентов к формированию полных и точных знаний и представлений об его ориентировочной основе. Они выступают как ориентиры, на которых опирается человек при решении тактической задачи.

Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру:

1. Понимание принципов и подпринципов игры.
2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры.
3. Тактическое противодействие соперников.



Изолированные упражнения
ОРУ (с предметами, без предметов)

Подвижные игры
Акробатические упражнения
Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)

Эстафеты

Рондо:

- 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
- 3x2+ 1 нейтральный внутри;
- 3x3+нейтральные;
- 5x2+нейтральный;
- 8x3;

Игры под давлением:

- 8x4;
- 8x5.

Игры:

- 1x1;
- 1x2;
- 3x3x3+1 нейтральный;
- 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 8x8 зонный футбол;
- 9x9;

4	Прессинг	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование прессинга в зоне Г; 2. Обучить командному прессингу. <p>Атака:</p> <p>Базовые элементы прессинга:</p> <p>1. Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль соперника в зоне своей ответственности; - пресечение попыток атакующего игрока овладеть мячом в пространстве, находящемся перед обороняющимся игроком или за ним; - выдавливание атакующего игрока в направлении средней линии поля, если эпизод игры проходит на половине поля обороняющейся команды. <p>2. Взаимодействие обороняющихся игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача атакующего игрока под контроль партнера в случаях перехода этого игрока из одного обороняющегося игрока, в зону другого обороняющегося; - к выбору первоочередности действий при пересечении попыток атакующего игрока получить мяч. <p>3. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовясь к отбору и начиная выполнять данные действия, этот обороняющийся игрок должен исключить возможность прохода атакующего игрока с мячом вперед через пространство, находящееся от него со стороны, противоположной той, где располагается второй обороняющийся игрок, и спровоцировать атакующего игрока на движение в сторону второго, обороняющегося; - перемещение страхующего партнера выполняется таким образом, чтобы к моменту начала обыгрыша, атакующим игроком, находится в 3-4 метрах от партнера по ширине поля и 1-2 метрах ближе него к линии своих ворот, по глубине поля, то есть по диагонали к партнеру относительно линии ворот. <p>4. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков, страховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при контроле атакующего игрока без мяча, обороняющимся игрокам необходимо находиться на относительно небольшом расстоянии друг от друга для соблюдения нужной компактности расположения по длине поля (от 8-10 до 13-15 метров, в зависимости от ситуации); - при открывании атакующего игрока в пространство, находящееся за спиной обороняющегося игрока задней линии, этот обороняющийся игрок перемещается в направлении своих ворот и до момента посылы мяча сопернику стремится сохранять зазор между собой и им в 3-4 метра. 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2х2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3х2+ 1 нейтральный внутри; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; - 8х3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8х4; - 8х5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1х1; - 1х2; - 3х3х3+1 нейтральный; - 5х5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8х5; - 9х9;
---	----------	---	---

		 <p>Условия применения прессинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - против игрока, который слабо технически оснащен; - против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров); - против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки) 	
5	<p>Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фаза переход от атаки к обороне <p>Главный принцип:</p> <p>Оказывать давление на игрока с мячом, организация компактного оборонительного построения с благоприятным расположением в защите.</p> <p>Под принципы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрый отбор в зоне потери мяча. 2. Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом. 3. Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей. 4. Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника. 5. Уменьшите пространство для соперника во всех направлениях; ширина, глубина и по диагонали. 	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p>

6. Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде.
7. Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроиться в позиционную оборону.
8. Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт».
9. Оптимальные расстояния друг к другу для своевременной подстраховки партнеров.
10. Знайте об игроках соперника дальних от мяча.
11. Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота).

- Быстрый отбор в зоне потери мяча



- Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом

- 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
 - 3x2+ 1 нейтральный внутри;
 - 3x3+нейтральные;
 - 5x2+нейтральный;
 - 8x3;
- Игры под давлением:**
- 8x4;
 - 8x5.
- Игры:**
- 1x1;
 - 1x2;
 - 3x3x3+1 нейтральный;
 - 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
 - 8x5;
 - 9x9;



- Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей;
- Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника;
- Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника;
- Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде;
- Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроится в позиционную оборону;
- Знайте об игроках соперника дальних от мяча;
- Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота).

Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт».

Правило «открытого» и «закрытого» мяча нужно понимать с двух сторон:

1. Относительно игрока с мячом;
2. Относительно игроков без мяча.

Относительно игрока с мячом:

«Мяч открыт» – это значит, что он готов делать передачу, мяч на ноге и он готов его двигать.

Относительно игроков без мяча:

		<p>«Мяч открыт» – это значит быть на открытой линии паса, являться адресом следующей передачи.</p> <p>Относительно игрока с мячом:</p> <p>«Мяч закрыт» – это значит, что в данную секунду, он никак не может сделать передачу (обрабатывает мяч, мяч идет в его сторону, ведет единоборство и т.д.).</p> <p>Относительно игроков без мяча:</p> <p>«Мяч закрыт» – это значит, что в данной позиции игрока без мяча, линия паса ПЕРЕКРЫТА соперником. Следовательно, необходимо ПОМЕНЯТЬ ПОЗИЦИЮ (оказать поддержку, открыться в недодачу, за спину сопернику), чтобы быть на открытой линии паса, и стать адресом следующей передачи.</p> <p>Итог: «мяч открыт» – он может продолжать движение К СЛЕДУЮЩЕМУ игроку, «мяч закрыт» – он в данный момент не может двигаться в сторону следующего адреса (либо по причине неготовности игрока с мячом сделать передачу, либо по причине неготовности партнера).</p>	
6	Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшая специализация игроков по позициям; 2. Совершенствование командных взаимодействий в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3. <p>Первый образец</p> <p>Начинается игра без сопротивления с 7 игроками на поле. Семь игроков расставлены с тремя полузащитниками в форме треугольника (2 атакующих и 1 защищающийся), тремя нападающими и одним поддерживающим игроком позади полузащитников.</p> <p>Упражнение начинается с того, что целевой игрок (игрок с мячом) передает его крайнему нападающему справа. Затем команде необходимо как можно быстрее передать мяч нападающему на другом фланге.</p> <p>Методические рекомендации</p> <p>Сосредоточьтесь на передачах, которые являются точными и своевременными. Убедитесь, что игроки сохраняют построение при владении мячом и переходе с одной стороны на другую.</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3x2+ 1 нейтральный внутри; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; - 8x3;</p>



Игры под давлением:

- 8x4;
- 8x5.

Игры:

- 2x2;
- 2x2+ нейтральные;
- 3x3x3+1 нейтральный;
- 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 11x11;
- 9x9;

Второй образец

Действия те же, что и предыдущая, за исключением того, что игроки стремятся к воротам. Поставьте вратаря в ворота. Игроки должны использовать ограничивающую линию (пунктирная линия) как линию вне игры.

Методические рекомендации

Нам все равно, как защищаются другие команды, мы хотим научить игроков, что делать. После атаки подчеркните, что игрокам необходимо как можно быстрее вернуться на исходные позиции за ограничивающую линию.



Третий образец

Измените упражнение, добавив трех защитников и двух полузащитников. Если защищающаяся команда выигрывает владение мячом, то они стараются передать мяч назад игроку, который начинает владение. Ключевой игрок становится целевым игроком и играет с командой, владеющей мячом. Как только защищающаяся команда играет с ключевым игроком, владение мячом возвращается атакующей команде.



Четвертый образец

Упражнение начинается с того, что целевой игрок передает мяч наружу и направо вперед. Центральный полузащитник обороняющейся команды переключается, чтобы поддержать контроль мяча. Правый нападающий сразу попадает под давление со стороны защитника соперника. Два атакующих центральных полузащитника слегка смещаются вперед, чтобы освободить место для передачи. Центральный полузащитник обороны передает мяч в пространство перед нападающим и за защитником.

Методические рекомендации

Сначала проработайте действия для преодоления оборонительной линии, не завершая атаку. Обязательно следите за офсайдами.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager



Как только действия будут выполняться стабильно качественно, нападающие и полузащитники идут к воротам и готовятся к подаче от правого нападающего.



Пятый образец

Упражнение начинается с того, что целевой игрок передает мяч правому нападающему, на ход. Крайний защитник дает гандикап и не оказывает немедленного давления на нападающего, получившего мяч. Затем правый нападающий поворачивается лицом к крайнему защитнику и начинает вести мяч внутрь к защитнику.



Центральный нападающий открывается навстречу крайнему нападающему и играет в «стенку с крайним нападающим. Правый нападающий принимает мяч с уходом к воротам. Как только комбинация будет стабильно выполняться, нападающие и поддерживающие игроки двигаются к воротам, согласно своим позициям. Защитники должны занять оборонительные позиции и организовать оборонительные действия.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапе УТ

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
10 лет			
<p>Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы.</p> <p>Финты (обводка).</p> <p>Прием и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху.</p> <p>Передачи мяча в заданном периметре.</p> <p>Удары ногами: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Преимущественная работа двумя ногами.</p>	<p>Индивидуальная тактика атакующих действий: 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства, 1×1 – укрывание мяча корпусом.</p> <p>Групповые взаимодействия: в двойках, тройках – создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам</p> <p>Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты.</p> <p>Индивидуальная тактика обороны: 1×1 – отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча.</p> <p>Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве.</p> <p>Малые игры.</p>	<p>Общая выносливость.</p> <p>Координация и ловкость.</p> <p>Дистанционная скорость.</p> <p>Стартовая скорость.</p> <p>Гибкость.</p>	<p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Переключение внимания.</p> <p>Распределение внимания.</p> <p>Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p>
11 лет			
<p>Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар.</p> <p>Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой.</p> <p>Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении.</p> <p>Финты, уход.</p> <p>Отбор в выпаде.</p> <p>Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку.</p>	<p>Тактика атакующих действий.</p> <p>Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля.</p> <p>Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой.</p> <p>Взаимодействие двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Применение групповых взаимодействий в игре.</p> <p>Тактика оборонительных действий.</p>	<p>Координация и ловкость. Силовая выносливость.</p> <p>Общая выносливость.</p> <p>Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Сила удара по мячу.</p>	<p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Переключение внимания.</p> <p>Распределение внимания.</p> <p>Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p>

<p>Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.</p>	<p>Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас. Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p>		
12 лет			
<p>Остановка: бедром, грудью, лбом. Удары по мячу с лета, полулета, через себя. Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и не ведущей ноги.</p>	<p>Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля. 1×1 обводка и удар. Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки). Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры. Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение. Действия против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p>	<p>Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Дистанционная скорость</p>	<p>Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.</p>
13 лет			

<p>Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей ноги.</p>	<p>Тактика атакующих действий. Создание голевых ситуаций. Завершение атак. Взаимодействие в линиях при развитии атаки. Начало атаки от вратаря. Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача). Тактика оборонительных действий. Выбор оборонительной позиции. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне – прессинг в зоне потери мяча. Прессинг соперника при начале атаки от вратаря. Стандарты в обороне. Подсказ. Страховка.</p>	<p>Дистанционная скорость. Умение менять ритм движений. Общая выносливость. Стартовая выносливость. Специальная выносливость.</p>	<p>Точность оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.</p>
--	---	---	---

14 лет			
<p>Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей ноги.</p>	<p>Тактика атакующих действий. Завершение атак. Взаимодействия в линиях. Обостряющие (завершающие) передачи с флангов. Переход от обороны к атаке - первая передача вперед или на сохранение мяча. Умение играть по схеме 1-4-3-3. Понимание принципов игры 1-4-4-2. Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря). Тактика оборонительных действий. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне – переключение. Стандарты в обороне. Групповой отбор мяча, использование «ловушки». Прессинг в зоне потери мяча.</p>	<p>Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Общая выносливость. Скоростная выносливость. Координация. Абсолютная сила. Гибкость.</p>	<p>Точность оперативного мышления. Объем внимания.</p>

Программный материал для этапов ССМ и ВСМ

№ Блока	Название Блока	Главная задача			Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
15 лет					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; -переходе из атаки в оборону	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей	Игровое упражнение 4 + вратарь x 3 Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 7 + вратарь x 5 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря
2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей	Игровое упражнение 6x3 (3x3x3) Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
3	Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально	Игровое упражнение 3x2 + вратарь Игровое упражнение 4x3 + вратарь Игровое упражнение 4x2 + вратарь Игровое упражнение 5x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3

		атак; -переходе из атаки в оборону	Удар Игра головой	эффективное использование силовых способностей	продольными зонами Игровое упражнение 10x8 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей	Игровое упражнение 1 + вратарь x 2 Игровое упражнение 2 + вратарь x 3 Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей	Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра в линию Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра «ромбом» Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 5x5 + вратарь Игровое упражнение 8x8 + вратарь Игровое упражнение 4x4 в 4 малых ворот Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
6	Противодействие Началу и развитию	Групповые	Отбор мяча Перемещения	Стартовая скорость	Игровое упражнение 3x3 + вратарь Игровое упражнение 4x4 + вратарь

	Атак в зоне атаки (зоне 3)	взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча	Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей	Игровое упражнение 6x5 + вратарь Игровое упражнение 8x7 + вратарь Игра 8x8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
16 – 17 лет					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила	Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 7 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря
2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак;	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила	Игровое упражнение 8x4 (4x4x4) Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 9x7 + 2 вратаря Игровое упражнение 10x9 + 2 вратаря Игровое упражнение 10 + вратарь x 9 с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря

		-переходе из атаки в оборону			
3	Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону 	<p>Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар Игра головой</p>	<p>Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила</p>	<p>Игровое упражнение 5x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь Игровое упражнение 7x5 + вратарь Игровое упражнение 8x6 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x9 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря</p>
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	<p>Групповые и командные взаимодействия при противодействии:</p> <ul style="list-style-type: none"> -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; 	<p>Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой</p>	<p>Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила</p>	<p>Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 Игровое упражнение 7 + вратарь x 7 Игровое упражнение 9 + вратарь x 9 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря</p>
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	<p>Групповые и командные взаимодействия при противодействии:</p> <ul style="list-style-type: none"> -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; 	<p>Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча</p>	<p>Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила</p>	<p>Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 8x8 + 2 вратаря Игровое упражнение 6x6 + вратарь Игровое упражнение 10x9 + вратарь Игровое упражнение 10x9 + вратарь с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря</p>

6	Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак;	Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила	Игровое упражнение 4x4 + вратарь Игровое упражнение 6x6 + вратарь Игровое упражнение 8x8 + вратарь Игровое упражнение 8x8 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 9x9 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x10 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x10 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря
---	---	---	--	---	--

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапах ССМ и ВСМ

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
15 лет			
<p>Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.</p>	<p>Тактика атакующих действий. Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака; б) сохранение мяча – постепенное нападение. Тактика оборонительных действий. Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча; б) переход в позиционную оборону.</p>	<p>Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.</p>	<p>Объем внимания. Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.</p>
16 - 17 лет			
<p>Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.</p>	<p>Тактика атакующих действий. Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки):</p>	<p>Максимально эффективное использование силовых способностей.</p>	<p>Объем внимания • Распределение внимания. Точность оперативного мышления.</p>

	<p>а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака; б) сохранение мяча – постепенное нападение. Тактика оборонительных действий. Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча; б) переход в позиционную оборону.</p>	<p>Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.</p>	<p>Быстрота оперативного мышления.</p>
--	--	---	--

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	март	Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и

			его использования в игровых условиях
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	октябрь-май	Изучение правил соревнований
	Режим дня и питание обучающихся	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Ознакомление с инвентарем и оборудованием футболистов площадки. Правила их применения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	сентябрь – май	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на спортивных соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь-ноябрь	Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место футбола в ОИ современности
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь-ноябрь	Правильное питание. Основной рацион питания футболистов разного возраста
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Основы организации движений. Нагрузка в баскетболе
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	сентябрь-май	Устанавливается тренером-преподавателем самостоятельно
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	сентябрь-май	Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации

	Психологическая подготовка	сентябрь-май	Стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация
	Травматизм в футболе	сентябрь-май	Классификация и перечень основных травм футболистов. Средства и методы их предотвращения
	История развития спортивной школы и ее выпускники	март	Историческая справка возникновения и развития спортивной школы
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося	январь-сентябрь	Средства восстановления футболистов, основы их применения
	Правила поведения и пребывания на соревнованиях за пределами России	в течении сезона	Ознакомление с правилами поведения футболистов на спортивных соревнованиях за пределами России
	Единая спортивная квалификация	февраль	Требования к получению спортивного разряда, звания
	Психологическая готовность обучающегося к соревновательной борьбе	сентябрь-май	Оптимизация предстартовых состояний. Средства, используемые для настроя игрока на игру
	Основы спортивного питания	сентябрь-декабрь	Сбалансированное питание обучающегося: понятие, составляющие
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	март-апрель	Ознакомление с основными законодательными актами, документами
	Травматизм в футболе	сентябрь-май	Профилактика травматизма: способы и средства

	Изменения и нововведения в правила спортивных соревнований	сентябрь-май	Ознакомление с изменениями в правилах соревнований
--	--	--------------	--

Годовой план учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Январь										1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2	2		2	2	2
Февраль	2	2	2		2	2	2	2	2	2		3	3	3	3	3	3		3	3	3	3		3		3	3	3				
Март	4	4	4		4	4	4		4	4		4	4	4	4	4	4		5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	
Апрель		5	5	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6		6	6	6	6		1		1	1	1	1	1	1		1		
Май				1	1		1			ср	ср	ср		ср	ср	ср	1	1	1		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	
Июнь	2	2		2	2	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3		3	3	3	3		4	4		4	4	4	4	4		
Июль		4	4	4	4	4	4		4	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5		5	5	5	5						
Август																																
Сентябрь	6		6	6	6	6	6	6		ср	ср	ср	ср	ср	ср		6	6	6	6	6	6		6	1	1	1	1	1			
Октябрь	1	1	1	1	1	1		1	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2	2	2	3	3	3		3	3	3	
Ноябрь	3	3	3		3	3	3	3	3	4		4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4		5	5	5	5	5			
Декабрь	5		5	5	5	5	5	5		5	5	5	6	6	6		6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6			

Блок 1 Создание голевых ситуаций
Блок 2 Взаимодействие в линиях при атаке (постепенное нападение)
Блок 3 Начало атаки от вратаря
Блок 4 Прессинг соперника при начале атаки от вратаря
Блок 5 Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне
Блок 6 Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3
Соревнования
Самоподготовка