

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков. Программой предусмотрены: - <u>строевые упражнения.</u> <u>Упражнения для рук и плечевого пояса.</u> <u>Упражнения для ног.</u> <u>Упражнения для шеи и туловища</u> <u>Упражнения для всех групп мышц</u>
	Специальная физическая подготовка	Январь-июль	Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры. <i>Воспитание морально-волевых качеств.</i>
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	Февраль -август	<i>Техника владения мячом. Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки.</i> <i>Техника игры вратаря: стойка, ловля, отбивание, выбивание.</i>
	Тактическая подготовка	Март-сентябрь	Упражнения для развития ориентировки, имитация удара по мячу ногой. Групповая подготовка: различие по цвету формы, передача мяча, действия в нападении, в защите
	Теоретическая подготовка	Апрель-октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 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.
	Психологическая подготовка	Май -сентябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Контрольные мероприятия	Июнь, ноябрь,	- анкетирование, опрос;

	(тестирование и контроль)	декабрь	- педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль - тестирование.
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Март-ноябрь	В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит: - периодические медицинские осмотры; - медицинское обследование спортсменов не менее одного раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Восстановительные мероприятия	Май-сентябрь	Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.
	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	Упражнения применяемые в интегральной подготовки согласно уровня, знаний, физической выносливости, и индивидуального подхода к спортсмену.
	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	<i>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Полоса препятствий: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным</i>

Этап начальной подготовки свыше года			мячом, гантелями.
	Специальная физическая подготовка	Январь-июль	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана	Согласно календарного плана, психологический настрой спортсмена, разбор технических ошибок предыдущих соревнований, а так же на примере других команд. Видео материалы по футболу
	Техническая подготовка	Февраль -август	Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки. Техника игры вратаря: стойка, ловля, отбивание, выбивание
	Тактическая подготовка	Март-сентябрь	Упражнения для развития ориентирования. Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом. Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок. <i>Тактические действия полевых игроков</i>
	Теоретическая подготовка	Апрель-октябрь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Психологическая подготовка	Май -сентябрь	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь, ноябрь, декабрь	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Март-ноябрь	- периодические медицинские осмотры; - медицинское обследование спортсменов не менее одного раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных

			соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.
	Восстановительные мероприятия	Май-сентябрь	Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	упражнения применяемые в интегральной подготовки согласно уровня, знаний, физической выносливости, и индивидуального подхода к спортсмену.
учебно-тренировочный этап до трех лет обучения	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений). Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции у девушек. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости.
	Специальная физическая подготовка	Январь-июль	Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники, для совершенствования владения мячом, Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости устойчивости внимания. Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств
	Участие в спортивных	Согласно	Согласно календарного плана, психологический настрой спортсмена,

	соревнованиях	календарного плана	разбор технических ошибок предыдущих соревнований, а так же на примере других команд. Видео материалы по футболу.
	Техническая подготовка	Февраль -август	Техника владения мячом. Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.
	Тактическая подготовка	Март-сентябрь	Упражнения для совершенствования умения ориентироваться. Тактические действия полевых игроков: в нападении, в защите. Тактика вратаря. Учебные игры.
	Теоретическая подготовка	Апрель-октябрь	Понимание Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Инструкторская и судейская практика	Март-ноябрь	Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка. Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.
	Психологическая подготовка	Май -сентябрь	Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. <i>Общая психологическая подготовка. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.</i>
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь, ноябрь, декабрь	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Март-ноябрь	Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. - периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов

			на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.
	Восстановительные мероприятия	Май-сентябрь	Восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов. Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий. Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).
	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе). Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения

			программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке.
учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки, у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости
	Специальная физическая подготовка	Январь-июль	Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана	Согласно календарного плана, психологический настрой спортсмена, разбор технических ошибок предыдущих соревнований, а так же на примере других команд. Видео материалы по футболу.
	Техническая подготовка	Февраль -август	Совершенствование техники владения мячом. Техники защиты. Техники нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки. Индивидуальная подготовка.
	Тактическая подготовка	Март-сентябрь	Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков: <u>В нападении:</u> совершенствовать – быстроту организации контратак. <u>В защите:</u> совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны. <i>Тактика вратаря.</i> Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

	Теоретическая подготовка	Апрель-октябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Инструкторская и судейская практика	Март-ноябрь	Совершенствование навыков в организации группы (построение, подача основных строевых команд). Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее. Составить конспект урока и провести его самостоятельно. Составить учебный и рабочий планы. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов. Практика судейства а процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.
	Психологическая подготовка	Май -сентябрь	Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов. <i>Развитие процессов восприятия. Развитие внимания. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять эмоциями. Воспитание волевых качеств.</i>
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь, ноябрь, декабрь	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Март-ноябрь	- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
	Восстановительные мероприятия	Май-сентябрь	Психорегуляция мобилизующей направленности Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/

			прохладный Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый. Упражнения ОФП восстановительной направленности, общий массаж, упражнения ОФП восстановительной направленности..
	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе). Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых использовать наглядные пособия(при наличии) , просмотр соревнований и изучение видеозаписей(с соревнований, интернет ресурс).

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

