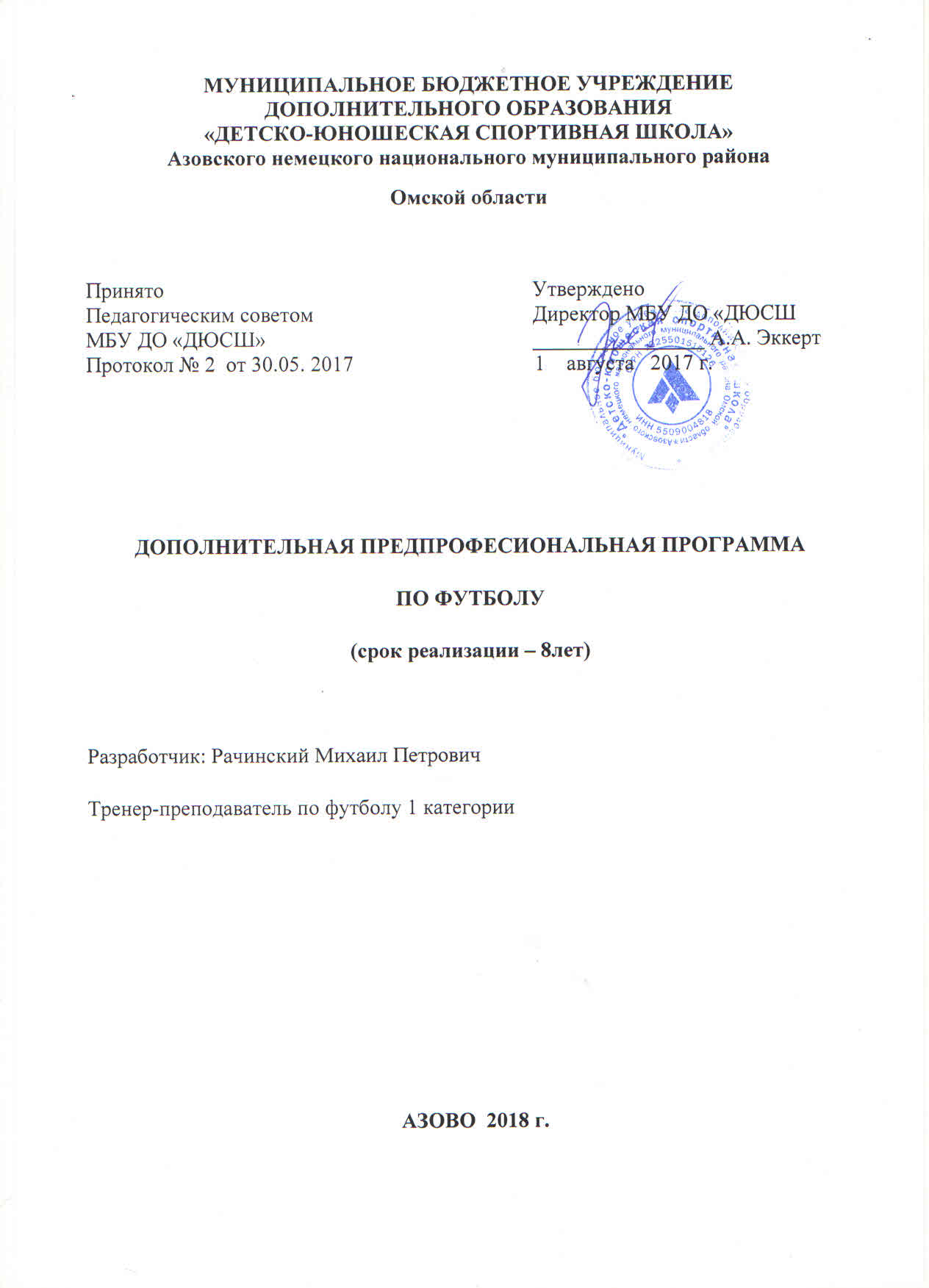
****

Содержание

**1. Пояснительная записка**3

1.1. Нормативная часть3

1.2. Характеристика вида спорта ……………………………………………………………………………3

1.3. Структура системы подготовки………………………………………………………………..3

**2. Учебный план**. ………………………………………………………………………………….

2.1. Примерный план-график распределения программного материала 7

**3. Методическая часть**…………………………..……………………….…………………………..15

3.1. Теоретическая подготовка15

3.2. Физическая подготовка21

3.3. Специальная физическая подготовка22

3.4. Техническая подготовка25

3.4.1. Обучение технике полевого игрока25

3.4.2. Обучение технике вратаря29

3.4.3. Тактическая подготовка30

3.4.4. Психологическая подготовка32

3.5. Воспитательная работа33

**4. Система контроля и зачётные требования**34

**5. Перечень информационного обеспечения**.

5.1. Список литературы.

5.2. Информационные источники (интернет-источники)35

**Приложения:**

Календарный план соревнований по футболу

**1. Пояснительная записка**

1.1. Нормативная часть.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее программа) по футболу имеет ***физкультурно-спортивную направленность*** и составлена на основе общеобразовательной дополнительной программы ДЮСШ и в соответствии с:

- ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минспорта РФ № 730 от 29.12.2012г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказом Минспорта РФ № 1125 от 12.09.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Минспорта РФ от 10.04.13г. N 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

1.2. Характеристика вида спорта.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

1.3. Структура системы подготовки.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп отделения футбола и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на восемь лет обучения:

Этап начальной подготовки (до 3-х лет обучения)

Тренировочный этап (до 5 лет обучения):

- период базовой подготовки (до 2-х лет)

- период спортивной специализации (до 3-х лет)

К занятиям на этапе начальной подготовки допускаются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;

- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств;

- развитие скоростных способностей, гибкости;

- освоение базовых технических приемов игры;

- выявление детей, талантливых по отношению к футболу.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

К занятиям на учебно-тренировочном этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Задачи тренировочного этапа:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;

- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;

- освоение технических приемов игры и их применение в играх;

- овладение индивидуальной тактикой игры;

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;

- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;

- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Указанные выше задачи по этапам подготовки решаются путем реализации учебного плана, который представлен во 2 главе данной рабочей программы, с учетом календаря, программы и планов соревнований для футболистов каждой возрастной группы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Начало и окончание тренировочного процесса (спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Набор (индивидуальный отбор) в группы по футболу, начинается в мае и заканчивается не позднее 1сентября текущего года. Далее в течение года ведётся добор (индивидуальный отбор) на вакантные места в группах.

Этапы и периоды многолетней подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки | | Период обучения | Минимальная наполняемость группы (чел.) | Минимальный возраст для зачисления (лет) |
| Этап начальной подготовки (ГНП) | | 1-й год | 18 | 8 |
| 2-й год | 18 | 10 |
| 3-й год | 18 | 11 |
| Тренировочный этап (ТГ) | Начальная специализация | 1-й год | 12 | 12 |
| 2-й год | 12 | 13 |
| Углубленная специализация | 3-й год | 12 | 14 |
| 4-й год | 12 | 15 |
| 5-й год | 12 | 16 |

**2. Учебный план**

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, специальную физическую, технико-тактическую, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные нормативы по годам обучения.

2.1. Навыки в других видах спорта.

Как известно, игровая деятельность в мини-футболе отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с мячом и без него с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий мини-футболиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет футболист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных футболистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки футболистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих учащихся.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных футболистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие важно для успешного выполнения всех технико- тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным футболистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из перекладывания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе футболистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно­сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижений по мини-футбольной площадке. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить футболистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания футболистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Футболисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела

2.2. Учебный план по предметным областям подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание**  **занятий** | | **Группы начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| I | Теоретические  занятия | | 6 | 10 | 10 | 12 | 18 | 20 | 20 | 20 |
| II | Практические  занятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Технико-тактическая подготовка | | | 90 | 155 | 150 | 234 | 258 | 260 | 310 | 330 |
| 2. Физическая  подготовка | | 2.1. Спец. физ. подготовка | 34 | 34 | 49 | 50 | 74 | 115 | 152 | 172 |
| 2.2. Общая физ. подготовка | 84 | 142 | 132 | 140 | 160 | 185 | 170 | 178 |
| 3. | Судейская инструкторская практика | | - | 10 | 10 | 10 | 14 | 20 | 25 | 37 |
| 4. | Медицинский контроль | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5. | Психологическая подготовка | | 8 | 12 | 12 | 20 | 22 | 28 | 34 | 45 |
| 6. | Учебные игры | | 20 | 26 | 26 | 52 | 62 | 70 | 79 | 97 |
| 7. | Зачетные требования | | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 8. | Восстановительные средства | | - | 12 | 12 | 18 | 20 | 22 | 22 | 25 |
|  | **Всего часов** | | **252** | **414** | **414** | **552** | **644** | **736** | **828** | **920** |

**Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле**

**для ГНП-1 (42 недели, 6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Сент** | **Окт** | **Нояб** | **Дек** | **Янв** | **Фев** | **Март** | **Апр** | **Май** | **Июнь** | **Всего** |
| Теоретические сведения | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | **6** |
| **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избранный вид спорта | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 11 | 9 | 7 | 11 | **90** |
| Специальная физ. подготовка | - | - | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 2 | 1 | **34** |
| Общая физ. подготовка | 13 | 12 | 9 | 11 | 5 | 4 | 6 | 7 | 9 | 8 | **84** |
| Психологическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 | **8** |
| Судейская инстр. практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Зачетные требования | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | **6** |
| Соревновательная подготовка |  | 4 |  | 1 |  | 4 |  | 2 | 4 | 5 | **20** |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | **4** |
| Восстановительные средства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Общее кол-во учебных часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **22** | **24** | **26** | **26** | **24** | **26** | **252** |

**для ГНП-2 (46 недель, 9 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Сент** | **Окт** | **Нояб** | **Дек** | **Янв** | **Фев** | **Март** | **Апр** | **Май** | **Июнь** | **Авг** | **Всего** |
| Теоретические сведения | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **10** |
| **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избранный вид спорта | 15 | 15 | 15 | 16 | 11 | 16 | 15 | 14 | 14 | 12 | 12 | **155** |
| Специальная физ. подготовка | - | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 |  | **34** |
| Общая физ. подготовка | 17 | 16 | 14 | 15 | 5 | 10 | 10 | 15 | 10 | 21 | 9 | **142** |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | **12** |
| Судейская инстр. практика |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | **10** |
| Зачетные требования | 3 |  |  |  | 2 | 1 |  |  | 3 |  |  | **9** |
| Соревновательная подготовка | 2 | 5 | 1 | 2 |  | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 |  | **26** |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Восстановительные средства |  |  | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | **12** |
| **Общее кол-во учебных часов** | **42** | **42** | **39** | **42** | **27** | **39** | **39** | **42** | **39** | **42** | **24** | **414** |

**для ГНП-3 (46 недель, 9 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Сент** | **Окт** | **Нояб** | **Дек** | **Янв** | **Фев** | **Март** | **Апр** | **Май** | **Июнь** | **Авг** | **Всего** |
| Теоретические сведения | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **10** |
| **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избранный вид спорта | 14 | 14 | 14 | 15 | 11 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 12 | **150** |
| Специальная физ. подготовка | - | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 7 | 6 | 5 | 3 |  | **49** |
| Общая физ. подготовка | 18 | 17 | 13 | 14 | 4 | 9 | 9 | 13 | 9 | 17 | 9 | **132** |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | **12** |
| Судейская инстр. практика |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | **10** |
| Зачетные требования | 3 |  |  |  | 2 | 1 |  |  | 3 |  |  | **9** |
| Соревновательная подготовка | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 |  | **26** |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Восстановительные средства |  |  | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | **12** |
| **Общее кол-во учебных часов** | **42** | **42** | **39** | **42** | **27** | **39** | **39** | **42** | **39** | **42** | **21** | **414** |

**для УТГ-1 (46 недель, 12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Сент** | **Окт** | **Нояб** | **Дек** | **Янв** | **Фев** | **Март** | **Апр** | **Май** | **Июнь** | **Авг** | **Всего** |
| Теоретические сведения | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избранный вид спорта | 22 | 22 | 22 | 22 | 19 | 20 | 23 | 23 | 20 | 23 | 18 | **234** |
| Специальная физ. подготовка | 1 | 6 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 | 7 | 6 | 4 | - | **50** |
| Общая физ. подготовка | 18 | 16 | 14 | 12 | 14 | 12 | 10 | 10 | 10 | 14 | 10 | **140** |
| Психологическая подготовка | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **20** |
| Судейская инстр. практика |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  | **10** |
| Зачетные требования | 4 |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 4 |  |  | **12** |
| Соревновательная подготовка |  | 4 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | **52** |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | **4** |
| Восстановительные средства |  |  | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | **18** |
| **Общее кол-во учебных часов** | **51** | **54** | **51** | **54** | **42** | **51** | **51** | **54** | **54** | **54** | **36** | **552** |

**для УТГ-2 (46 недель, 14 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Сент** | **Окт** | **Нояб** | **Дек** | **Янв** | **Фев** | **Март** | **Апр** | **Май** | **Июнь** | **Авг** | **Всего** |
| Теоретические сведения | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | **18** |
| **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избранный вид спорта | 27 | 28 | 22 | 24 | 23 | 19 | 22 | 24 | 23 | 28 | 18 | **258** |
| Специальная физ. подготовка | 2 | 8 | 6 | 9 | 5 | 7 | 12 | 9 | 5 | 7 | 4 | **74** |
| Общая физ. подготовка | 18 | 15 | 14 | 12 | 14 | 17 | 11 | 13 | 13 | 18 | 15 | **160** |
| Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |
| Судейская инстр. практика |  | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | **14** |
| Зачетные требования | 4 |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  | **12** |
| Соревновательная подготовка | 2 | 8 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 1 | **62** |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | **4** |
| Восстановительные средства |  |  | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | **20** |
| **Общее кол-во учебных часов** | **59** | **65** | **55** | **62** | **53** | **56** | **59** | **62** | **61** | **70** | **42** | **644** |

**для УТГ-3 (46 недель, 16 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Сент** | **Окт** | **Нояб** | **Дек** | **Янв** | **Фев** | **Март** | **Апр** | **Май** | **Июнь** | **Авг** | **Всего** |
| Теоретические сведения | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | **20** |
| **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избранный вид спорта | 20 | 28 | 22 | 24 | 24 | 22 | 25 | 28 | 22 | 26 | 19 | **260** |
| Специальная физ. подготовка | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 14 | 12 | 14 | 5 | **115** |
| Общая физ. подготовка | 20 | 18 | 17 | 17 | 16 | 15 | 16 | 12 | 16 | 23 | 15 | **185** |
| Психологическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | **28** |
| Судейская инстр. практика | 2 | 3 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | **20** |
| Зачетные требования | 4 |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  | **12** |
| Соревновательная подготовка | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | **70** |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | **4** |
| Восстановительные средства | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | **22** |
| **Общее кол-во учебных часов** | **67** | **73** | **65** | **70** | **65** | **64** | **67** | **70** | **68** | **79** | **48** | **736** |

**для УТГ-4 (46 недель, 18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Сент** | **Окт** | **Нояб** | **Дек** | **Янв** | **Фев** | **Март** | **Апр** | **Май** | **Июнь** | **Авг** | **Всего** |
| Теоретические сведения | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | **20** |
| **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избранный вид спорта | 26 | 29 | 30 | 32 | 29 | 26 | 24 | 29 | 29 | 29 | 27 | **310** |
| Специальная физ. подготовка | 13 | 15 | 15 | 13 | 14 | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 14 | **152** |
| Общая физ. подготовка | 19 | 18 | 16 | 12 | 12 | 15 | 17 | 13 | 15 | 15 | 18 | **170** |
| Психологическая подготовка | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | **34** |
| Судейская инстр. практика | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |  | **25** |
| Зачетные требования | 4 |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  | **12** |
| Соревновательная подготовка | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 9 | 8 | 8 | 8 | 3 | **79** |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | **4** |
| Восстановительные средства |  | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 |  | **22** |
| **Общее кол-во учебных часов** | **75** | **81** | **78** | **78** | **72** | **72** | **75** | **78** | **78** | **75** | **66** | **828** |

**для УТГ-5 (46 недель, 20 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Сент** | **Окт** | **Нояб** | **Дек** | **Янв** | **Фев** | **Март** | **Апр** | **Май** | **Июнь** | **Авг** | **Всего** |
| Теоретические сведения | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | **20** |
| **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избранный вид спорта | 30 | 33 | 32 | 33 | 30 | 28 | 25 | 31 | 30 | 30 | 28 | **330** |
| Специальная физ. подготовка | 15 | 16 | 18 | 14 | 16 | 15 | 16 | 18 | 13 | 17 | 14 | **172** |
| Общая физ. подготовка | 20 | 18 | 18 | 12 | 13 | 15 | 18 | 13 | 17 | 16 | 18 | **178** |
| Психологическая подготовка | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | **45** |
| Судейская инстр. практика | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | **37** |
| Зачетные требования | 4 |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  | **12** |
| Соревновательная подготовка | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 8 | 10 | 9 | 11 | 10 | 4 | **97** |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | **4** |
| Восстановительные средства |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 |  | **25** |
| **Общее кол-во учебных часов** | **87** | **91** | **89** | **83** | **83** | **79** | **81** | **85** | **88** | **85** | **69** | **920** |

**3. Методическая часть**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки | | Период обучения | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час) | Количество занятий в неделю | Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности  (академический час) |
| Этап начальной подготовки (ГНП) | | 1-й год | 6 | 3 | 312 |
| 2-й год | 8 | 4 | 416 |
| 3-й год | 10 | 4 | 520 |
| Трениро-вочный этап (ТГ) | Начальная специализация | 1-й год | 12 | 4 | 624 |
| 2-й год | 12 | 4 | 624 |
| Углубленная специализация | 3-й год | 15 | 5 | 690 |
| 4-й год | 15 | 5 | 690 |
| 5-й год | 18 | 6 | 828 |

**3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретические занятия непродолжительны и проходят в форме беседы с юными футболистами. Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Основная цель такой подготовки – интеллектуально обогатить действия футболиста на тренировке и в игре, научить мысленному анализу практических действий на тренировках и во время матча, сформировать потребность к самообразованию и постоянному творчеству при реализации знаний в ходе тренировки и игры.

В ходе теоретической подготовки затрагивается 15 тем, которые, в свою очередь, подразделяются на подтемы:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат, Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятия о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости) спортсмена. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, основных технических приёмов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководств действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка на уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учёт работы: предварительный, текущий итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведённых игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, вязанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**3.2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка в футболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических способностей, функциональных возможностей органов и систем организма.

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Акробатические упражнения.
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные игры.
8. Лыжи.
9. Плавание.

**3.3 Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка обеспечивает преимущественное развитие двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

*1. Упражнения для развития быстроты.*

1.1. Быстрота двигательной реакции.

Упражнения:

- Старт по сигналу из различных исходных положений;

- Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков;

- При ходьбе по сигналу выполнить прыжок вверх, в сторону/ приседание/ выпад/ изменить направление движения на 180̊, 360̊;

- В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо/влево.

- Подвижные игры с реагированием на движущийся предмет или объект: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки».

1.2. Быстрота стартового ускорения

Упражнения:

- По сигналу бег на 5, 10, 15, 20 м с высокого старта на выигрыш;

- По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в другую;

- В тройках. Прием мяча от игрока 1 игрок 3 возвращает его партнеру и делает мощный рывок, чтобы успеть принять мяч, посланный ему «на ход» игроком 2.

- Скоростные рывки на 5-15 м из различных и.п. к неподвижному или катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам;

- Подвижные игры: «День и ночь», «Старт с выбыванием».

1.3. Максимальная частота (темп) движений

Упражнения:

- Бег на месте с энергичным движением рук и ног;

- Бег 15-20 м с максимальной частотой шагов через предметы, расположенные на расстоянии 1 м и менее друг от друга;

- Подвижная игра «Быстрые передачи».

1.4. Скоростная выносливость

Упражнения:

- Повторный бег с максимальной скоростью 8×30-50 м при небольшом интервале отдыха между повторениями (15-20 с);

- Переменный бег с многократным переходом с медленного бега 30-40 м на бег с ускорением 40-50 м и наоборот;

- Челночный бег 7×20 м, 5×30 м;

- Подвижные игры и эстафеты «Бег-преследование», «Встречная эстафета в четверках».

1.5. Быстрота торможения

Упражнения:

- Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу;

- Бег с внезапными остановками и изменением направления движения (без мяча/ с мячом).

*2. Упражнения для развития силовых качеств.*

2.1. Собственно-силовые способности

Упражнения:

- Упражнения с весом внешних предметов (штанги, гантели, набивные мячи);

- Упражнения на силовых тренажерах.

2.2. Скоростно-силовые способности

Упражнения:

- Бег в горку;

- Прыжки на одной/ двух ногах через скамейки и барьеры/ с набивным мячом/ со скакалкой.

- Прыжки с разбега с отталкиванием и доставанием головой высоко подвешенного мяча;

- Броски набивного мяча массой 1-3 кг на дальность;

- Подвижная игра «Всадники».

2.3. Силовая выносливость

Упражнения:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- Понимание туловища из положения лежа на спине в течение 20-30 с;

- Поднимание прямых ног в висе на перекладине.

*3. Упражнения для развития координации.*

3.1. Способность к ориентированию в пространстве.

Упражнения:

- Бег лицом вперед – поворот на 180̊ – бег спиной вперед – поворот на 180̊ и т.д.;

- Бег спиной вперед с поворотами на 180̊, 360̊.

- Бег «змейкой» спиной вперед с обеганием поворотных стоек.

3.2. Способность к перестраиванию двигательных действий.

Упражнения:

- Челночное перемещение 5×5: от линии старта – бег лицом вперед; от противоположной линии – бег спиной вперед;

- Челночное перемещение 6-8 раз от одной штанги ворот до другой;

- Бег лицом вперед – поворот на 180̊ - кувырок вперед – бег спиной вперед;

- Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие – скоростной рывок на 10 м.

*4. Упражнения для развития выносливости.*

Упражнения:

- Бег при равномерном темпе умеренной интенсивности (50% от максимальной скорости) с постепенным увеличением его продолжительности;

- Бег с переменной скоростью;

- Кросс;

- Челночный бег 4×100 м;

- Прыжки через короткую скакалку в течение 3 мин и более;

- Подвижные игры «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».

**3.4. Техническая подготовка**

**3.4.1. Обучение технике полевого игрока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием** | **Разновидности** | **Упражнения** |
| Удар по мячу ногой | Удар носком | 1. Имитация удара по неподвижному мячу  2. Удар по неподвижному мячу с места/с шага/с разбега.  3. В парах. Партнеры встают на расстоянии 10-15 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу другому, который выполняет удар носком/средней частью подъема в руки партнеру.  4. Передача носком/серединой подъема по обозначенному коридору.  5. Стоя на линии штрафной площадки, игрок бросает мяч перед собой и после одного отскока выполняет удар по воротам. |
| Удар серединой подъема |
| Удар внутренней частью подъема/ступни | 1. Имитация ударного движения на месте/после разбега  2. Удар по неподвижному/ летящему мячу в руки партнеру, находящемуся на расстоянии 10-15 м, после шага прыжком  3. Удар по катящемуся мячу с места, который накатывает партнер с расстояния 10-12 м.  4. Удары по неподвижному/катящемуся/ летящему мячу на точность попадания в ворота. Ворота делятся на несколько секторов. Можно использовать стенку.  5. В парах. Игрок набрасывает мяч партнеру, а тот ударом внутренней стороной стопы по летящему мячу возвращает мяч назад в руки. |
| Удар внешней частью подъема/ступни | 1. Имитация ударного движения на месте и после разбега  2. Удар по неподвижному мячу с места/ с шага прыжком/с разбега.  3. Удар внешней стороной подъема/ ступни перед стенкой. Игрок, находясь в 10-15 м от неё, выполняет удар по неподвижному мячу, а затем с ходу посылает обратно отскочивший от стенки мяч. |
| Угловой удар | 1. Подача мяча с углового удара: а) на ближний угол; б) на 11-метровую отметку; в) на дальний угол  2. «Угловой удар в цель». В штрафной площади обозначаются несколько кругов диаметром 2 м. Игроки выполняют по 5 ударов с углового сектора. За каждое попадание в круг начисляется одно очко. |
| Удар по мячу головой | Удар серединой лба без прыжка | 1. Жонглирование мячом ударами серединой лба на месте и в движении.  2. В парах. Игрок набрасывает мяч партнеру, тот ударом возвращает мяч обратно в руки.  3. То же, но в стойке на коленях и падением вперед с опорой на руки. |
| Удар серединой лба в прыжке | 1. Имитация удара серединой лба в прыжке: на месте, с небольшого разбега  2. В парах. Игрок набрасывает мяч партнеру, а тот ударом по мячу возвращает мяч обратно. |
| Удар боковой частью лба | 1. Имитация удара боковой частью лба без прыжка/в прыжке  2. В парах. Игрок набрасывает мяч партнеру, а тот ударом по мячу возвращает мяч обратно.  3. В парах. Удар головой в цель. Один партнер набрасывает мяч другому, сбоку которого на земле обозначены круги, а тот пытается нанести удар головой так, чтобы направить мяч в обозначенный круг. |
| Остановка катящегося/ летящего мяча | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1. Имитация остановки катящегося мяча.  2. С 5-6 м направить мяч низом в стенку и остановить его после отскока.  3. В парах. Остановки и передачи мяча: а) первым касанием остановить мяч после передачи партнера, вторым – выполнить передачу; б) остановку мяча выполнить одной ногой, передачу – другой. |
| Остановка мяча подошвой | 1. В парах. Стоя на месте/при движении навстречу мячу, остановка мяча после передачи партнера.  2. Первым касанием остановить мяч, вторым – осуществить передачу мяча на 8-10 м во встречную колонну. |
| Остановка мяча грудью | 1. Партнер набрасывает мяч рукой с расстояния 4-6 м по крутой траектории. Игрок, стоя на месте/после небольшого шага, останавливает мяч грудью.  2. Партнер набрасывает мяч с расстояния 8-10 м произвольно. Игрок останавливает мяч переводом вправо/влево и переходит к ведению мяча. |
| Ведение мяча | Ведение внешней и внутренней частью подъема | 1. Ведение мяча по коридору шириной 1 м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.  2. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо.  3. Ведение мяча «змейкой», огибая поворотные стойки.  4. Ведение мяча по «восьмерке».  5. «Салки с ведением мяча» |
| Отбор мяча | Отбор мяча перехватом | 1. В парах. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6-7 м. Партнер, стоя в 2 м позади и немного сбоку, после отскока мяча от стенки делает рывок и стремится перехватить мяч.  2. Две параллельные колонны. Педагог с мячом находится в 10-15 м перед колоннами и выполняет передачи в направлении впереди стоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперник и передать мяч учителю. |
| Отбор мяча толчком плеча в плечо | 1. Игра «Бой петухов»  2. В парах. Занимающиеся идут/медленно бегут рядом, почти касаясь плечами друг друга. Выбрав момент, когда партнер переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий мяч толкает соперника плечом в плечо. |
| Отбор мяча в подкате | 1. Игрок выполняет подкат с места/с разбега 3-4 м по неподвижному мячу.  2. Два игрока стоят друг напротив друга на равном расстоянии от мяча 3-5 м. По сигналу оба игрока делают 2-3 беговых шага и в подкате стремятся отбить мяч.  3. Игрок несильным ударом посылает мяч вперед, догоняет его и, применив подкат, откатывает мяч в сторону. |
| Выбивание мяча | - | 1. В парах. Один игрок ведет мяч, другой движется рядом и. выбрав удобный момент, выбивает мяч ногой у партнера. |
| Вбрасывание мяча из-за боковой линии | - | 1. В парах. Броски набивного мяча 2-3 кг двумя руками из-за головы.  2. Броски футбольного мяча из-за головы на точность/дальность  3. В парах. Игрок перемещается параллельно боковой линии поля, партнер вбрасывает ему мяч по направлению его движения. |
| Финты | Финт «Уходом» | 1. Выполнение обманных движений на расстоянии 1,5-2 м от соперника |
| Финт «Ударом» по мячу ногой | 1. В парах. Ведение мяча, ложный замах, истинное движение. |
| Финт «Остановкой» мяча ногой | 1. Бег в сочетании с внезапными остановками и рывками произвольно и по сигналу.  2. Во время бега по сигналу/в определенном месте игрок делает выпад в одну сторону, затем делает рывок в другую.  3. Игрок ведет мяч, посылает его мимо стойки с одной стороны, сам обегает её с другой и продолжает ведение мяча. |

**3.4.2. Обучение технике вратаря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием** | **Разновидности** | **Упражнения** |
| Ловля мяча | Ловля катящегося мяча | 1. Бросить мяч в стенку так, чтобы он, отскочив, катился по земле. Переместиться, сомкнуть ноги и подобрать мяч.  2. В парах. Партнер в 6-7 м от ворот посылает мяч чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет ногу и ловит мяч. |
| Ловля мяча, летящего навстречу | 1. Вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером: на уровне груди, живота, головы.  2. Занимающиеся подбрасывают мяч выше головы, ловят его и подтягивают к груди. |
| Ловля мяча сверху в прыжке | 1. Имитация ловли двумя руками сверху в прыжке.  2. Игрок подбрасывает мяч выше головы и ловит его в прыжке.  3. В парах. Игрок ловит мячи сверху в прыжке, набрасываемые партнером на 5-6 м выше головы. |
| Ловля мяча в падении | 1. И.п. – стойка на коленях/присед, в руках мяч. Выполнять падения на правый и левый бок, вытянув руки с мячом.  2. В парах. Игрок набрасывает мячи чуть правее или левее от вратаря, чтобы тот мог поймать мяч в падении с вытянутыми руками. |
| Отбивание мяча | - | 1. Имитация ударного движения кулаком на месте/в прыжке  2. В парах. Один партнер набрасывает с расстояния 5-6 м мяч по крутой траектории, вратарь отбивает кулаком в прыжке.  3. Два игрока, встав слева и справа от ворот, поочередно навешивают мячи на обозначенное место, расположенное в 6-7 м от ворот. Вратарь разбегается и в прыжке отбивает летящий мяч. |

**3.4.3. Тактическая подготовка**

Индивидуальные тактические действия

Без мяча: выход игрока на свободное место, открывание и освобождение определенной зоны для партнера.

С мячом: ведение, удары, обманные движения, обводка, передачи.

Упражнения:

1. В парах. Игрок перемещается по полю произвольно, меняя направление и скорость движения, сочетая передвижение бегом с внезапными остановками, поворотами и рывками. Партнер, передвигаясь вместе с игроком, повторяет его действия, стараясь не отставать.

2. То же, но с ведением мяча.

3. Игра 1:1. Игрок, владеющий мячом, стремится как можно дольше удержать его, игрок без мяча пытается его отобрать. В случае отбора мяча или аута игроки меняются ролями.

Групповые тактические действия

*Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны:*

1. Игра 2:1/3:1. Два/три игрока передают мяч друг другу, третий/четвертый пытается перехватить или отобрать его. Игрок без мяча постоянно открывается на свободное место. Тактика игрока, пытающегося отобрать мяч: атакуя игрока с мячом, одновременно перекрыть и его открывающегося партнера. Игра проводится на площадке 15×15.

2. Игра 3:1 в одни ворота. То же, что в упражнении 1, но защитник защищает ворота небольшого размера. В случае если он отбирает мяч, защитником становится игрок, потерявший мяч.

*Упражнения с равным по численности количеством игроков в командах:*

1. Игра 2:2 (3:3) на площадке 15×15 м (30×30 м). Игроки обеих команд стремятся как можно дольше владеть мячом, преодолевая сопротивление соперников.

2. Игра 3:3 с ударом по воротам. Три команды, в каждой по три игрока. Игроки команд А и С выстраиваются в линию, каждая около своих ворот. команда В (с мячом) – на линии центра поля. По сигналу игроки команды В начинают передвигаться к воротам команды А, стремясь обыграть соперника и забить гол. Если им это удается, то они получают одно очко. Команда А после забитого гола или отбора мяча у соперника меняется местами с командой В и атакует ворота команды С. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

*Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны:*

1. Игра 1:2 с ударом по воротам. Нападающий стремится с помощью ведения, обманных движений и т.д. обыграть двух защитников и произвести удар по воротам. Защитники располагаются в затылок друг другу на определенном расстоянии. Сзади стоящий защитник вступает в борьбу только в том случае, если впереди стоящий обыгран.

2. Игра 2:3, 3:4, 4:5 в одни ворота. Задача нападающих забить мяч в ворота, а обороняющихся – отобрать мяч.

**3.5. Психологическая подготовка**

1) Научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

2) Научить объективно оценивать свои возможности в достижении цели, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

3) Научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

В ходе психологической подготовки решается ряд задач:

1) Воспитание личности;

2) Развитие восприятия: «чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»;

3) Развитие внимания. Тактические способности: скорость принятия решений, способность предвидеть действия противника и партнера, скорость реакции на объект, который передвигается, способность изменить решение в последний момент;

4) Развитие памяти и воображения: запоминание особенностей игровых действий противника;

5) Развитие мышления: решение проблемы тактики игры,   
способность быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать   
эффективное решение.

6) Развитие воли: преодоление усталости, боли, негативных эмоций.

**3.6. Воспитательная работа**

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп)*, групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных учащихся).

**Воспитательные средства:** личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования.

**Основные воспитательные мероприятия:**  торжественный прием учащихся, просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; экскурсии, культпоходы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

**4. Система контроля и зачётные требования**

Требования по зачислению и переводу по годам обучения

на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Требования | Этап начальной подготовки | | |
| Год обучения | | |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Минимальный возраст для зачисления (лет) | 8 | 10 | 11 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям | медицинское обследование  2 раза в год |
| Нормативы по ОФП и СФП | Прохождение индивидуального отбора | Выполнение переводных нормативов | |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - | \_ |
| Уровни соревнований | - | Участие в контрольных играх | Участие в контрольных играх |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | - | Не менее 85% | Не менее 85% |

Требования по зачислению и переводу по годам обучения

на тренировочном этапе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования (основания для зачисления (перевода) | Тренировочный этап | | | | |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| Год обучения | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Минимальный возраст для зачисления (лет) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Медицинские требования | медицинское обследование  1 раз в год | | медицинское обследование  1 раз в год | | |
| Нормативы по ОФП и СФП, технической программы | Выполнение переводных нормативов | | Выполнение переводных  нормативов, технической программы | | |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - | \_ | \_ | Спортивные разряды |
| Уровни соревнований | Согласно программным требованиям | | | | |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 85% | Не менее 85% | Не менее 90% | Не менее 90% | Не менее 90% |

**Контрольные упражнения для промежуточной аттестации обучающихся.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид физической подготовки | Нормативы | начальная подготовка | | | учебно-тренировочные | | | | |
| НП – 1  Инд. Отбор ? | НП - 2 | НП -3 | УТГ -1 | УТГ - 2 | УТГ - 3 | УТГ - 4 | УТГ – 5  Итог. Аттестация ? |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м(сек) | 6,7 | 6,5 | 6,3 | - | - | - | - | - |
| Бег 60 м (сек) | - | - | - | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,2 | 9,0 |
| Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Подтягивание (раз) | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бег 1000 м (мин,сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | - | - | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин,сек) | - | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 |
| Вбрасывание с аута (м) | 6 | 7 | 8 | - | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам  (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | 14,0 | 12,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек) | - | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП)  17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |

**5. Перечень информационного обеспечения.**

5.1. Перечень литературы

1. Годик М.А. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М: Советский спорт, 2011. – 160 с.

2. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих – СПб: Питер, 2010. – 208 с.

3. Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С. Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов – М: Просвещение, 2011. – 95 с.

4. Кочетков А.П. Управление футбольной командой – М: Астрель, 2002. – 192 с.

5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

6. Кук Г. Самый популярный в мире учебник футбола – М: Астрель, 2012. – 96 с.

7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М: Человек, 2014. – 176 с.

9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и  доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986

12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986

13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

5.2. Интернет-источники.

http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»

http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации

http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»

http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

[http://www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) – Олимпийский комитет России.

[http://www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com/) - Федерация легкой атлетики России.

[http://www.spb-la.ru](http://www.spb-la.ru/) – Федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга.

<http://www.fla-leno@yandex.ru> – Федерация легкой атлетики Ленинградской области

[http://www.iaaf-rdc.ru](http://www.iaaf-rdc.ru/) - Московский региональный центр развития ИААФ.

[http://www.sportfoto.ru](http://www.sportfoto.ru/) - Спортфото. База данных.

**Приложения.**

**Годовой план отделения футбола \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на 20 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** | **Место проведения** | **Возраст участников** | **Ответственный за проведение** |
| 1 | Товарищеские встречи по футболу и мини-футболу | В течении года | Омская область | 2000-2009 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 2 | Турнир «Рождественские каникулы» | 3-10 января | Азово | 2000 г.р. и моложе | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 3 | Общероссийский турнир «Мини-футбол в школу» (зональные) | 12,14,16,20 января | Азово | 2000-2005 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 4 | Финальные игры общероссийского турнира «Мини-футбол в школу» | 23-25 января  26-27 января  29-30 января  02-03 февраля | Омск | 2006-07г.р.  2004-05 г.р.  2002-03 г.р.  2000-2001 г.р. | Министерство спорта |
| 5 | Кубок СК «Штерн» по мини-футболу | Январь-февраль | Азово | 2000-2001 г.р.  2002-2003 г.р.  2004-05 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 6 | Первенство среди школьников | февраль | По назначению | 2000-2001 г.р.  2002-2003 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 7 | «Кубок защитника Отечества» | 19-20 февраля  26-27 февраля | Азово | 2000-2001  2004-05.г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 8 | Турнир «Весенние ласточки-2018» | март | Азово | 2000-2007 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 9 | Турнир по мини-футболу «Кубок Главы АННР» | апрель | По назначению | 2000-2003 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 10 | Турнир по футболу «Азовская весна-2018» | апрель | Азово | 2000-2007 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 11 | Первенство среди сельских команд по мини-футболу | Февраль-май | По назначению | 2003-2005 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 12 | Первенство района по мини-футболу «Кубок Победы-2018» | Апрель-май | Азово | 2000-2006 г.р. – 5 турниров | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 13 | Турнир «Кожаный мяч» (зональные и финальные соревнования) | Апрель-май | По назначению | 2001-2006 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 14 | Турнир по футболу «Поле Славы боевой» | апрель | По назначению | 2006 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 15 | Турнир «Открытие сезона-2018» | май | Азово | 2001-2002 г.р.  2003-2004 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 16 | Турнир по футболу «Май». | май | Азово | 2005 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 17 | Кубок среди команд и клубов Муниципальных районов (детско-юношеские) | Май-октябрь | Азово | 2000-2001 г.р.  2002-2003 г.р.  2004 г.р.,  2005 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 18 | Турнир «Маленький футболист-2018» | июнь | Азово | 2005-2009 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 19 | Первенство по футболу среди сельских команд | Июнь-август | По назначению | 2003 г.р. и моложе | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 20 | Всероссийские соревнования «Колосок» среди сельских команд ( зональные, финальные) | июль | По назначению | 2001-2002 г.р.  2003-2004 г.р. | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 21 | Турнир по мини-футболу «Подросток» | август | Азово | 2000 г.р. и моложе | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 22 | 51 спартакиада школьников по мини-футболу(зональные и финальные соревнования) | Сентябрь-октябрь | Азово | По положению | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 23 | Первенств по программе спартакиады школьников | Октябрь | По назначению | По положению | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 24 | Турнир «Золотая Осень-2018» | Октябрь-ноябрь | Г.Луга стадион Лужской ДЮСШ | 2000-2007 г.р.  Мальчики  2001 г.р. и моложе девушки | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 25 | Турнир по футболу «Честная игра» | Ноябрь | Азово | 2000 г.р.и моложе | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 26 | Первенство Л.О.по мини-футболу среди команд муниципальных районов | Ноябрь-декабрь | По назначению | 2000 г.р. и моложе | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 27 | Общероссийский турнир «Мини-Футбол в школу» Первенство Лужского района | Ноябрь-декабрь | Азово | 2000 г.р. и моложе | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |
| 29 | Спартакиада по мини-футболу | До 20 декабря | По назначению | По положению | Рачинский М.П.  Тренера по футболу  89045871655 |

Рачинский М.П.

Тренер-преподаватель по футболу

89045871655

1 сентября 2018 г.