



# ФОРМУЛА

## ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ НА ГОД ДЛЯ ГРУПП ОТ 3-Х ДО 10-ТИ ЛЕТ

 Продолжительность тренировочного занятия: 45 мин

 Общее количество тренировочных занятий в год: 96т

 Данная программа рассчитана на детей от 3 до 10 лет. Все тренировочные занятия разработаны по принципу "от простого к сложному", то есть имеют логическую последовательность в течение всего года. Плавный переход позволяет юным спортсменам без проблем научиться сложным финтам и стратегиям игры.

 Если ученик начинает занятия не с начала сезона и его уровень подготовки отстает от общего уровня группы, то ему предлагаются дополнительные занятия по индивидуальной программе (1 на 1 с тренером)

	ОСЕНЬ	ЗИМА	ВЕСНА	ЛЕТО
3-4 ГОДА	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры на знакомство с разнообразными движениями, координация</li> <li>- Знакомство с мячом</li> <li>- Ведение мяча с помощью рук и ног</li> <li>- Простые удары по воротам + ОФП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры на координацию с заданиями на внимательность и реакцию</li> <li>- Простые упражнения с мячом, обучение контролю в статичном положении</li> <li>- Ведение мяча ногами + доп. задания на внимательность, реакцию, ОФП</li> <li>- Простые удары по воротам, задания ОФП и задания технической подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры на координацию и ловкость</li> <li>- Простые действия с мячом при помощи рук и ног. Владение мячом</li> <li>- Ведение мяча и простейшая техническая подготовка + ОФП</li> <li>- Простые удары по воротам + задания на техническую и общую физическую подготовку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подытог закрепленных навыков технической и физической подготовки юных спортсменов, закрепление пройденного материала за год</li> </ul>
4-5 ЛЕТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры, игры на реакцию и внимание</li> <li>- Простые действия с мячом ногами, контроль мяча в статичном и динамичном виде</li> <li>- Ведение мяча, дополнительное задание на ОФП с контактом мяча</li> <li>- Удары по воротам + задание на ОФП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры на движения, скорость, ловкость и быстроту реакции</li> <li>- Простые технические действия с мячом. Контроль мяча в статичном и динамичном состоянии</li> <li>- Ведение мяча и дополнительное задание на техническую подготовку</li> <li>- Простые удары по воротам, задания ОФП и техническую подготовку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры на разнообразие движений, полосы препятствий, задания на ловкость, координацию и внимательность</li> <li>- Простые действия с мячом, контроль мяча в статичном и динамичном виде</li> <li>- Ведение мяча, простые технические элементы с мячом, задания ОФП</li> <li>- Простые удары по воротам, игры на техническую подготовку и ОФП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подытог закрепленных навыков технической и физической подготовки юных спортсменов, закрепление пройденного материала за год</li> </ul>
5-7 ЛЕТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры на координацию, внимательность и быстроту реакции ребенка</li> <li>- Простые и усложненные действия с мячом</li> <li>- Ведение мяча и задания ОФП</li> <li>- Удары по воротам через препятствия + ОФП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Командные игры на скорость и быстроту реакции</li> <li>- Более усложненные действия с мячом, контроль мяча</li> <li>- Ведение мяча + техническая подготовка</li> <li>- Удары по воротам с препятствиями + техническая подготовка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Командные игры на быстроту реакции и внимательность</li> <li>- Усложненные и простые действия с мячом и без, контроль мяча</li> <li>- Ведение мяча, задания на простые технические элементы с мячом</li> <li>- Удары по воротам + задания ОФП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подытог закрепленных навыков технической и физической подготовки юных спортсменов, закрепление пройденного материала за год</li> </ul>
8-10 ЛЕТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Координация, быстрота ног и реакции, упор на работу с частотой ног, внимательность и скорость мышления</li> <li>- Упражнения с мячом, базовые элементы ведения мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Усовершенствование технических навыков владения мячом, отработка правильного выполнения паса</li> <li>- Упражнения на ведение мяча по полю и передачи партнерам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения на ведение мяча, передачу, освоение ударов по воротам</li> <li>- Правильное техническое выполнение удара по воротам разными способами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление навыков приобретенных в период обучения</li> <li>- Упражнения с элементами финтов (обманных движений), начальные основы игры в футбол</li> </ul>



**ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КАЖДОГО ТЕМАТИЧЕСКОГО БЛОКА ОБУЧЕНИЯ, УЧЕНИК СДАЕТ ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН И ПО ЕГО РЕЗУЛЬТАТУ ПОЛУЧАЕТ СЕРТИФИКАТ ОБ УСПЕШНОМ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ.**



1. Если ученик быстро прогрессирует или наоборот, отстает от общего уровня группы, то тренер вправе перевести данного ученика на другой этап обучения (в другую группу), соответствующий его показателям развития

2. При определении на какой этап обучения назначить ученика (в какую группу), решающим критерием является текущий уровень подготовки ребенка, а не его возраст.

3. Программа обучения разработана таким образом, чтобы каждый новый ученик смог овладеть всем арсеналом футбольных приемов, не зависимо от своего возраста и месяца начала занятий. Это возможно за счет того, что изучаемые элементы повторяются на протяжении всего тренировочного года.

4. Данная система годовой подготовки позволяет осваивать новый материал, закрепляя уже пройденный.