**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактичес­ким действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для футболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

***Задачи спортивно-оздоровительного этапа***

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами футбола.

***Задачи этапа начальной подготовки***

1. Отбор способных к занятиям футболом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5**.** Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.

6**.** Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

***Общие задачи учебно-тренировочного этапа***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления, лет** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года** |
| ***Спортивно-оздоровительные группы*** |
| **1-й год** | **7-8** | **18** | **6** |  |
| **2-й год** | **8-9** | **18** | **6** |  |
| ***Группы начальной подготовки*** |
| **1-й год** | **9** | **20** | **6** | **Выполнение нормативов по ОФП** |
| **2-й год** | **10** | **20** | **9** |
| **3-й год** | **11-12** | **20** | **9** |
| ***Учебно-тренировочные группы*** |
| **1-й год** | **13** | **16** | **12** | **Выполнение нормативов по ОФП** |
| **2-й год** | **14** | **14** | **16** |
| **3-й год** | **15** | **14** | **18** |
| **4-й год** | **16** | **10** | **18** |
| **5-й год** | **17** | **10** | **18** |

**Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровит. группы** | **Группы начальной подготовки** | **Учебно-тренировочные группы** |
| **1-й год** | **2-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| **1.Общая физическая подготовка** | **194** | **194** | **194** | **291** | **291** | **412** | **374** | **240** | **240** | **240** |
| **2.Специальная физическая подготовка** | **49** | **49** | **49** | **73** | **73** | **136** | **382** | **572** | **572** | **572** |
| **3.Теоретическая подготовка** | **6** | **6** | **6** | **10** | **10** | **20** | **20** | **32** | **32** | **32** |
| **4.Контрольно-переводные испытания** | **4** | **4** | **4** | **8** | **8** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **5.Участие в соревнованиях** | **15** | **15** | **15** | **20** | **20** | **28** | **28** | **30** | **30** | **30** |
| **6.Инструкторская и судейская практика** | **4** | **4** | **4** | **8** | **8** | **12** | **12** | **18** | **18** | **18** |
| **7.Восстановительные мероприятия** | **36** | **36** | **36** | **54** | **54** | **-** | **-** | **26** | **26** | **26** |
| **8.Медицинское обследование** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **6** | **6** | **6** |
| **Общее количество часов** | **312** | **312** | **312** | **468** | **468** | **624** | **832** | **936** | **936** | **936** |