подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:29:15+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 256801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФУТБОЛ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 10974
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Программа рассчитана на обучающихся с 10 лет
Срок реализации программы: 2 года
Объем за весь период обучения: 288 часов
Разработчики программы:
Васильченко Александр Борисович, тренер - преподаватель отделения по футболу МУ ДО «ЦРФКС»;
Васильев Артем Иванович, тренер - преподаватель отделения по футболу МУ ДО «ЦРФКС»;
Бакуркина Ирина Владимировна, методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения» (далее по тексту – Программа) соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – непременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Футбол. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут заниматься в одной группе.

В процессе освоения материала у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку

заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу предназначена для обучающихся с 10 лет (4, 5 год обучения).

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2, 3 годов обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям футболом.

Срок освоения программы*:* 2 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 288 часов, 144 часа в год (36 учебных недель в год, 4 часа в неделю).

Уровень программы базовый.

Форма обучения очная.

Режим занятий, специфика организации тренировочного процесса

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Недельная нагрузка для учебных групп 4 и 5-го года обучения составляет 4 часа в неделю. При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 36 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 2 часа.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы **-** формирование и развитие физических способностей и навыков обучающихся, формирование моральных и волевых качеств через развитие общих физических навыков в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

***Развивающие*:**

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) скоростные и скоростно-силовые способности, выносливость, силу и гибкость;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3. Объем программы.

Общий объем программы рассчитан на 2 учебных года и составляет 288 часов. Учебный год рассчитан на 36 учебных недель. Режим тренировочной работы в группах 4-го и 5-го годов обучения составляет 4 часа в неделю (144 часа в год).

Далее реализация программы продолжается в течение 6 недель учебно-тренировочной работы в летний период путем перевода обучающихся на летнюю программу «Спортивное лето. Футбол. ОФП».

1.4. Содержание программы

4 год обучения

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия (6 часов)

Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль

закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Формы контроля: беседы

Общая физическая подготовка (58 часов)

Теоретические занятия (7 часов):

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Правильность выполнения упражнений для развития гибкости, ловкости, акробатических, беговых упражнений и подвижных игр. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Практические занятия(51 час):

Упражнения с партнером.

Упражнения с набивными мячами.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Поднимание прямых ног в висе.

Бег с отягощением.

Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.

Ведение ногой набивного мяча.

Броски набивного мяча.

Бег по лабиринту.

Бег спиной вперед с поворотами.

Быстрые перемещения приставными шагами.

Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками.

Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.

Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями.

Переменный бег с варьированием скорости.

Бег по пересеченной местности.

Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.

Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.

Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.

Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.

Эстафетный бег.

Челночный бег.

Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.

Бег с максимальной частотой шагов.

Удары мяча ногой в быстром темпе в стену.

Переменный бег. Подвижные игры.

Формы контроля: текущий контроль.

Специальная физическая подготовка (44 часа)

Теоретические занятия (6 часов):

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке. Краткая характеристика средств и методов СФП.

Практические занятия(38 часов):

1. *Упражнения для развития быстроты*.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью» с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

2. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание тенистого (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивногомя от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. *Упражнения для развития специальной выносливости*.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений в сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей.

Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. *Упражнения для развития ловкости*.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90о. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180º. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Формы контроля: текущий контроль.

Учебные и тренировочные игры (20 часов)

Теоретические занятия (2 часа):

Правила соревнований по футболу. Разбор правил игры.

Практические занятия(18 часов):

Учебно-тренировочные игры в группе, товарищеские игры, матчевые встречи.

Формы контроля: результат игр.

Соревновательная деятельность (8 часов)

Теоретические занятия (1 час):

Правила соревнований по футболу. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Практические занятия(7 часов):

Участие во внутришкольных, муниципальных, республиканских и региональных соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований

Восстановительные мероприятия (4 часа)

Теоретические занятия (0,5 часа):

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка Средства и методы восстановительных мероприятий.

Практические занятия(3,5 часов):

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;

- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;

Психорегулирующая тренировка;

- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, спортивных телепередач и пр.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды гидропроцедур.

Формы контроля: беседы, наблюдение.

Контрольно-переводные нормативы (4 часа)

Формы контроля: диагностика

5год обучения

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия (5 часов)

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. 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.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для игры в мини-футбол, футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу, футболу.

Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Формы контроля: беседы

Общая физическая подготовка (56 часов)

Теоретические занятия (7 часов):

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Правильность выполнения упражнений для развития гибкости, ловкости, акробатических, беговых упражнений и подвижных игр. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Практические занятия(49 часов):

Упражнения с партнером.

Упражнения с набивными мячами.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Поднимание прямых ног в висе.

Бег с отягощением.

Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.

Ведение ногой набивного мяча.

Броски набивного мяча.

Бег по лабиринту.

Бег спиной вперед с поворотами.

Быстрые перемещения приставными шагами.

Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками.

Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.

Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями.

Переменный бег с варьированием скорости.

Бег по пересеченной местности.

Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.

Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.

Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.

Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.

Эстафетный бег.

Челночный бег.

Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.

Бег с максимальной частотой шагов.

Удары мяча ногой в быстром темпе в стену.

Переменный бег. Подвижные игры.

Формы контроля: текущий контроль.

Специальная физическая подготовка (48 часов)

Теоретические занятия (6 часов):

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке. Краткая характеристика средств и методов СФП.

Практические занятия(42 часа):

4. *Упражнения для развития быстроты*.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью» с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

5. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с

продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание тенистого (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивногомя от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

6. *Упражнения для развития специальной выносливости*.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений в сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей.

Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. *Упражнения для развития ловкости*.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90о. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180^{o}. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Формы контроля: текущий контроль, зачет.

Учебные и тренировочные игры (19 часов)

Теоретические занятия (2 часа):

Правила соревнований по футболу. Разбор правил игры.

Практические занятия(17часов):

Учебно-тренировочные игры в группе, товарищеские игры, матчевые встречи.

Формы контроля: результат игр.

Соревновательная деятельность (8 часов)

Теоретические занятия (1 час):

Правила соревнований по футболу. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Практические занятия(7 часов):

Участие во внутришкольных, муниципальных, республиканских и региональных соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований

Восстановительные мероприятия (4 часа)

Теоретические занятия (0,5 часа):

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка Средства и методы восстановительных мероприятий.

Практические занятия(3,5 часов):

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;

Психорегулирующая тренировка;

- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, спортивных телепередач и пр.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;

- Разнообразные виды гидропроцедур.
  Формы контроля: беседы, наблюдение.

Контрольно-переводные нормативы (4 часа)
Формы контроля: диагностика, зачет.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся закрепят правила игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными способами развития скоростно-силовых и координационных способностей;
- смогут принимать участие в организации и судействе школьных соревнований.

Метапредметные результаты:

- учащиеся научатся выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- научатся адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- научатся использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- научатся выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения полученных знаний;
- научатся работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр;
- научатся координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- научатся работать с информацией, применять правила и пользоваться инструкциями, использовать знаки, символы, схемы.

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности.

По окончании 4 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Основы спортивного питания.
2. Знать правила безопасного поведения во время занятий футболом.
3. Основные правила игры в футбол.

Уметь:

1. Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

2. Выполнять нормативы по ОФП, СФП.

3. Уметь выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

По окончании 5 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования
2. Причины спортивного травматизма и меры его предупреждения
3. Права и обязанности игроков.

Уметь:

1. Выполнять нормативы по ОФП, СФП.
2. Владеть навыками в организации и проведении соревнований.
3. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

РАЗДЕЛ 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план для групп 4 года обучения*

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**			беседа
	Физическая культура и спорт в России		1		
	Развитие футбола в России и за рубежом		1		
	Сведения о строении и функциях организма человека		1		
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.		1		
	Врачебный контроль и самоконтроль		1		
	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).		1		
2.	**Общая физическая подготовка**	**58**			текущий контроль
	общеразвивающие упражнения без предметов		1	5	
	общеразвивающие упражнения с предметами		1	5	
	строевые упражнения		1	2	
	акробатические упражнения		1	6	

	гимнастические упражнения со снарядами		1	11	
	легкоатлетические упражнения		1	9	
	подвижные игры и эстафеты		1	13	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**44**			текущий контроль
	упражнения для развития силы		1	5	
	упражнения для развития выносливости		1	6	
	упражнения для развития быстроты		1	5	
	упражнения для развития гибкости		1	5	
	упражнения для развития ловкости и прыгучести		1	8	
	упражнения для вратаря		1	9	
4.	**Учебные и тренировочные игры**	**20**	2	18	результат
5.	**Контрольные игры и соревнования**	**8**	1	7	результат
6.	**Восстановительные мероприятия**	**4**	0,5	3,5	беседы, наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**4**	-	4	зачет
		144	**22,5**	**121,5**	

Учебный план для групп 5 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**5**			беседа
	Врачебный контроль и самоконтроль		1		
	Общая и специальная физическая подготовка		1		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1		
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1		
	Место занятий, оборудование и инвентарь		1		
2.	**Общая физическая подготовка**	**56**			текущий контроль

	общеразвивающие упражнения без предметов		1	5	
	общеразвивающие упражнения с предметами		1	5	
	строевые упражнения		1	2	
	акробатические упражнения		1	6	
	гимнастические упражнения со снарядами		1	9	
	легкоатлетические упражнения		1	9	
	подвижные игры и эстафеты		1	13	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**48**			текущий контроль
	упражнения для развития силы		1	7	
	упражнения для развития выносливости		1	6	
	упражнения для развития быстроты		1	7	
	упражнения для развития гибкости		1	5	
	упражнения для развития ловкости и прыгучести		1	8	
	упражнения для вратаря		1	9	
4.	**Учебные и тренировочные игры**	**19**	2	17	результат
5.	**Контрольные игры и соревнования**	**8**	1	7	результат
6.	**Восстановительные мероприятия**	**4**	0,5	3,5	беседы, наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**4**	-	4	зачет
		144	**21,5**	**122,5**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы

4 год	08 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде **36 недель 144 часа**	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
5 год	08 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде **36 недель 144 часа**	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении №1 к настоящей программе.

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа (экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей и пр.);
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно

быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно - нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

- создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
- формирование патриотических чувств, морально - этических и волевых качеств детей;
- совершенствование навыков здорового образа жизни;
- профилактика правонарушений;
- создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
2.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
3.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
4.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
5.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
6.	Участие во всероссийском дне бега «Кросс нации»	сентябрь
7.	Занятия и тренировки по формированию навыков поведения при возникновении пожара	сентябрь, ноябрь, февраль, май
8.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
9.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	ноябрь
10.	Беседы о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС	в течение года
11	Беседы о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви обучающихся	в течение года
13.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
14.	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах и открытых мероприятиях	в течение года
15.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
16.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю

17.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
18.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
19.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
20	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
21.	Участие во всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	февраль
22.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март
23.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
24.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
25.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	июнь
26.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защиты детей	июнь
27.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	в течение года
28.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль
29.	Веселые старты, посвященных «Дню физкультурника»	август
30.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно-массовых мероприятий

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Тренажёрный зал;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Штанга с разновесами;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Материалы (инструкции) по правилам поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу, правила организации соревнований по футболу.

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Видеоматериалы, используемые в работе:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы по футболу.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся.

Интернет-ресурсы, используемые в работе:

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://amfr.ru. -Ассоциация мини-футбола России;
3. http://sport-express.ru/futsal/ –Информационно-аналитический портал о мини-футболе;
4. http://yaca.yandex. ru. - Яндекс. Каталог: мини-футбол (Справочно-информационный портал);
5. http://www.euro-football.ru/ Европейский футбол
6. http://footballtrainer.ru/books/football 1999 – Футбольный тренер;
7. http://nsportal.ru/ - Социальная сеть работников образования;
8. http://www.infosport.ru/sp/ Энциклопедия по видам спорта;
9. http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини - футбол в школу;
10. http://www.openclass.ru/sub/ - Физическая культура Открытый класс, физическая культура;
11. http://www.amfr.ru/ - Ассоциация мини-футбола России;

12. http://eor-np.ru/taxonomy/term/114 - Электронные образовательные ресурсы по физкультуре;
13. http://e-sportedu.grsu.by/index.php/what-is-e-sport - Электронные средства обучения по физкультуре;
14. http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре»:

Васильченко Александр Борисович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 23 года;

Сергеев Дмитрий Владимирович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 7 лет;

Васильев Артем Иванович, тренер-преподаватель, среднее профессиональное техническое образование, профессиональная переподготовка по программе дополнительного образования «Тренер по физической культуре и спорту», педагогический стаж 3 года;

Васильев Олег Петрович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре» по специальности «физическая культура и спорт», педагогический стаж 25 лет, высшая квалификационная категория.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценочные материалы - методика, позволяющая определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при зачислении на данный этап подготовки или осваивающих программу 4-го и 5-го годов обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических нормативов.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы по общей физической подготовке по футболу:

Упражнения	11 лет			12 лет		
	Показатели в баллах					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. бег 30м (сек.)	5,3	6,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. бег 300м (сек.) (4 год обучения)	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3. прыжки в длину с места (см.)	160	155	140	170	160	155
СФП: 4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	13	11	9	14	13	10

Упражнения	13лет			14 лет		
	Показатели в баллах					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1
2. бег 300м (сек.) (4 год обучения)	57,0	59,0	65,0			
400м (сек.) (5 год обучения)				65,0	67,0	70,0
3. 6-минутный бег (м) (4 год обучения)	1400	1350	1100			
4.12-минутный бег - (5 год обучения)				3000	2800	2500
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180
СФП: для полевых игроков 6.бег с ведением мяча (сек) (4 год обучения)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2
7.Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (5 год обучения)				30,0	35,0	40,0

2.7.Методические материалы ***(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)***

Средства спортивной тренировки

Спортивная тренировка должна гармонично сочетаться с игровой соревновательной деятельностью, являясь ее логическим продолжением.

Подготовка футболистов и ее тренировочный процесс должны формировать моральные и нравственные качества, волю и дисциплинированность юного спортсмена.

Тренировка – это специализированный обучающий и формирующий процесс, ведущий спортсмена к высоким достижениям в футболе.

Средства спортивной тренировки в футболе принято подразделять на общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения для функционального развития организма футболиста.

Вспомогательные упражнения – это двигательные действия, создающие базу для последующего совершенствования технико-тактического мастерства, физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения охватывают круг средств, приближенных к соревновательным по всем параметрам – форме, структуре, соревновательности и по проявлению качеств и свойств функциональных систем организма спортсмена.

Соревновательные упражнения – это игровые средства, игровые специализированные упражнения, дающие возможность установить степень готовности игрока (группы игроков, команды) к проявлению своих истинных и резервных возможностей.

Содержание средств тренировки может быть направлено и на развитие различных сторон подготовленности: технической, тактической и др.

К специализированным средствам тренировки в футболе следует отнести:

- игру в футбол (11 × 11 чел.) по всем правилам (учебные, товарищеские и официальные игры);
- игру в футбол с отклонениями от правил (в малых составах; на уменьшенных полях; в несколько ворот; с не равночисленными составами; с нейтральными игроками; с ограничением количества касаний; с интервалами времени игры и отдыха и др.);
- игровые упражнения, совершенствующие сопряженно тактику и различные физические качества;
- «квадраты» (с разным – равным, неравным числом игроков; с различными заданиями; на разнообразных по размеру и конфигурации площадках);
- стандартные положения (в атаке и обороне), совершенствующие варианты и комбинации.

К неспецифическим средствам следует отнести:

- упрощенные спортивные игры (гандбол, баскетбол, регби);

- подвижные игры, лапта;

-упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, атлетизма, борьбы;

- плавание, катание на коньках, хоккей с мячом и др.

Методы спортивной тренировки

Под методами спортивной тренировки следует понимать способы работы тренера и спортсмена, с помощью которых ученик овладевает знаниями, умениями и навыками, развиваются у него необходимые спортивные качества.

Методы бывают словесными (вербальными), наглядными и практическими.

Словесные (вербальные) методы – это рассказ, объяснения, беседы и лекции. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования тренером указаний, замечаний, команд, разъяснений и словесных оценок.

Наглядные методы – это образцовый показ тренером отдельных упражнений, действий, элементов или «связок» приемов. Кроме того, в современных условиях широко применяются аудио- и видеозаписи, макеты игрового поля с фигурками игроков и т.п. Эти средства используются при установках на игру, разборах игр, анализе тактики игры в эпизодах и т. п.

Методы практических упражнений условно подразделяются на:

а) методы, направленные на формирование технико-тактического и тактического мастерства;

б) методы, развивающие физические качества.

Следует широко применять методы сопряженного формирования технико-тактического мастерства и развития физических качеств; совершенствования тактики и развития специальных физических качеств.

Для развития физических качеств применяются два основных метода:

непрерывный и интервальный.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочного задания.

Интервальный метод предусматривает выполнение заданий с регламентированными паузами отдыха.

Оба метода могут быть реализованы как в равномерном, так и в переменных режимах.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в рамках ее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровой метод обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связан с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях. В этой связи футболисты проявляют ряд качеств и свойств: инициативу, смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, умение управлять своими эмоциями, подчиняя личные интересы интересам команды. Игра требует проявления ловкости, быстроты реагирования, оперативности мышления, хитрости, чтобы ввести в заблуждение соперника. Все это предопределяет эффективность игрового метода. Важна роль игрового метода и как средства активного отдыха, эффективного восстановления и досуга.

Соревновательный метод зачастую выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса. Этот метод предъявляет высокие требования к различным возможностям футболиста (технико-тактическим, физическим, психологическим), стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности.

Соревнования можно проводить в затрудненных или облегченных условиях.

В качестве усложненных обстоятельств можно применять:

- проведение игры в неблагоприятных погодных условиях;
-игру на полях соперников, в неравных составах и др.;
- проведение нескольких игр в день;
- игру с заведомо наиболее сильным соперником;
- на полях уменьшенных размеров.

Упражнения с облегченными условиями:

- в упрощенных обстоятельствах;
- с заведомо более слабым соперником;
- предоставление гандикапа сопернику.

Принципы спортивной тренировки

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при условии следования принципам спортивной тренировки, разделяемым на три группы:

- общепедагогическим (дидактическим) – научности, воспитывающего обучения, доступности, наглядности и активности, коллективности и индивидуализации; кроме этого, придерживаются и общих принципов физического воспитания: разностороннего и гармоничного развития личности, оздоровительного направления занятий, связанных с трудовой деятельностью и учебой;

- специфическим – направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности увеличения нагрузок и тенденция к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность процесса подготовки; единство структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности; единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами; взаимообусловленность эффективности тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма;

- методическим – опережающая (соотносительно техническим возможностям) подготовка игровых возможностей юных футболистов; оптимальное и гармоничное развитие физических качеств, сопряженно формулируемых с технико-тактическими действиями; применение тренировочных нагрузок, превышающих соревновательные (по объему и интенсивности); моделирование игровой соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Принципы построения тренировочного занятия по футболу включают структуру занятия, выбор методов тренировки и учёт индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура занятия

Тренировочное занятие по футболу обычно состоит из трёх частей:

Вводная часть. Служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Включает разминку, которая состоит из общей и специальной частей.

Основная часть. Предназначена для специальной подготовки занимающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения технико-тактических приёмов.

Заключительная часть. Способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Примеры планов занятий

Один из примеров плана тренировки для взрослых футболистов, направленной на развитие быстроты принятия решений:

Цель: развитие быстроты принятия решений в игровых ситуациях, улучшение технических и тактических навыков.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: мячи, конусы, фишки, манишки, ворота.

Введение: брифинг (краткое объяснение целей тренировки), разминка.

Основная часть:

Разогрев с акцентом на внимание и скорость реакции: упражнения «Квадрат с сигналами» (игроки стоят по периметру квадрата, один игрок в центре) или «Реакция на цвет» (расставлены разноцветные фишки по полю).

Технические упражнения с мячом: дриблинг с неожиданным препятствием (игроки выполняют дриблинг между конусами, тренер называет цифру, игроки должны немедленно пройти к конусу с соответствующим номером, обходя его) или пасы с изменением направления (два игрока выполняют короткие передачи, по сигналу тренера игрок с мячом должен резко изменить направление передачи и сделать пас третьему игроку).

Игровые упражнения на быстроту принятия решений: мини-игра «Ограниченные касания» (поле делится на три зоны, в каждой зоне игрокам разрешено сделать не более двух касаний), упражнение «3 на 2 с быстрым выходом» (три атакующих против двух защитников).

Заключительная часть: упражнение «Круг передач» (все игроки становятся в круг и выполняют передачи с обязательным изменением направления по сигналу тренера), заминка (упражнения на расслабление и растяжку мышц).

Подведение итогов: тренер анализирует тренировку, даёт обратную связь, выделяет успешные моменты и области для улучшения.

Требования к составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на данный этап спортивной подготовки;
- спортивные разряды занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Учебная группа может быть как одновозрастная, так и разновозрастная.

2.8. Список литературы

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
2. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. А. Стула. -М.: Человек, 2015. – 272 с.
3. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41
4. Калинин, А.В.Футбол : методика тренировки / А.В.Калин. - Москва: Физкультура и спорт,2009. - 162 с.
5. Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В.Коробейник. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 447 с.
6. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск, - 2009. - 83 с.
7. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2009. - 256 с.
8. Озолин Н.Г.Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г.Озолин.- Москва: ООО "Издательство Астрель", 2011.- 864 с.
9. Перепелкин,В.А. Восстановление работоспособности футболистов / В.А. Перепелкин. - Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2012. - 112 с.

Календарный учебный график для групп четвертого года обучения

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Т/Б на занятиях спортивными играми. Обучение технике бега (беговые упражнения).	Стадион	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях. Развитие ловкости.	Стадион	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты.	Стадион	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, беговые упражнения	Стадион	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, беговые упражнения	Стадион	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольные нормативы	Стадион	Зачет
октябрь	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (малые мячи, беговые упражнения)	Стадион	Текущий контроль
	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты	Стадион	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, малые мячи)	Стадион	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития гибкости	Стадион	Текущий контроль

	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
ноябрь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы мышц спины	Спортивный зал	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног	Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с предметами (мячи, гантели)	Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития коленных суставов	Спортивный зал	Текущий контроль
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы мышц спины	Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног	Спортивный зал	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития коленных суставов	Спортивный зал	Текущий контроль
декабрь	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития для разгибателей туловища	Спортивный зал	Текущий контроль
	27	в соответствии	теория	2	Реализация в контрольной игре умений,	Спортивный	Текущий

		с расписанием	практика		приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	зал	контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты (для разгибателей туловища)	Спортивный зал	Текущий контроль
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
январь	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты (для разгибателей ног)	Спортивный зал	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развития гибкости плечевого сустава	Спортивный зал	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты (для разгибателей ног)	Спортивный зал	Текущий контроль
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
февраль	40	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с набивным мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	41	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль

	42	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с предметами (малые мячи, скакалки, барьеры)	Спортивный зал	Текущий контроль
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	45	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
	46	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения с набивным мячем	Спортивный зал	Текущий контроль
март	48	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	49	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
	51	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	52	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, беговые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
	54	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	56	в соответствии	теория	2	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный	Текущий

		с расписанием	практика			зал	контроль
апрель	57	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие, необходимых при приеме и передачи мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения с гантелями	Спортивный зал	Текущий контроль
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Акробатические упражнения; упражнения с гантелями	Спортивный зал	Текущий контроль
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	61	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
	62	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения с набивным мячем	Спортивный зал	Текущий контроль
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
	64	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития гибкости спины	Спортивный зал	Текущий контроль
май	65	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты	Стадион	Текущий контроль
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	67	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты (разгибателей туловища и ног)	Стадион	Текущий контроль
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	Стадион	Текущий контроль
	69	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития гибкости тазобедренного сустава	Стадион	Текущий контроль
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития выносливости	Стадион	Текущий контроль

	71	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	72	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольно-переводные нормативы	Стадион	Зачет

Календарный учебный график для групп пятого года обучения

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Т/Б на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники бега (беговые упражнения).	Стадион	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях. Развитие ловкости.	Стадион	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты.	Стадион	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, беговые упражнения	Стадион	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, беговые упражнения	Стадион	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольные нормативы	Стадион	Зачет
октябрь	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (малые мячи, беговые упражнения), бег с изменением темпа	Стадион	Текущий контроль

	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты	Стадион	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, малые мячи)	Стадион	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития гибкости, динамической силы	Стадион	Текущий контроль
	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие силовой выносливости	Стадион	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
ноябрь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы мышц рук, ног и спины	Спортивный зал	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с предметами (мячи, гантели), упражнения на развитие скоростной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития коленных суставов	Спортивный зал	Текущий контроль
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы мышц спины, рук и ног	Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Скоростно-силовая подготовка, челночный бег,	Спортивный	Текущий контроль

					прыжковые упражнения	зал	
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития коленных суставов	Спортивный зал	Текущий контроль
декабрь	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития для разгибателей туловища	Спортивный зал	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты (для разгибателей туловища)	Спортивный зал	Текущий контроль
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения для развития двигательно-координационных способностей	Спортивный зал	Текущий контроль
январь	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты (для разгибателей ног)	Спортивный зал	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развития гибкости плечевого сустава	Спортивный зал	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	37	в соответствии	теория	2	Упражнения для развития быстроты (для	Спортивный	Текущий

		с расписанием	практика		разгибателей ног)	зал	контроль
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (малые мячи, беговые упражнения), бег с изменением темпа	Спортивный зал	Текущий контроль
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
февраль	40	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития гибкости, динамической силы	Спортивный зал	Текущий контроль
	41	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с предметами (малые мячи, скакалки, барьеры)	Спортивный зал	Текущий контроль
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	45	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
	46	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития ловкости, силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения с набивным мячем	Спортивный зал	Текущий контроль
март	48	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	49	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Скоростно-силовая подготовка, челночный бег, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
	51	в соответствии	теория	2	Реализация в играх и эстафетах умений,	Спортивный	Текущий

		с расписанием	практика		приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	зал	контроль
	52	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, беговые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
	54	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения для развития двигательно-координационных способностей	Спортивный зал	Текущий контроль
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	56	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	57	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие, необходимых при приеме и передачи мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения с гантелями	Спортивный зал	Текущий контроль
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Акробатические упражнения; упражнения с гантелями	Спортивный зал	Текущий контроль
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	61	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
	62	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения с набивным мячем	Спортивный зал	Текущий контроль
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
	64	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития гибкости спины	Спортивный зал	Текущий контроль

май	65	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты	Стадион	Текущий контроль
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	67	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития быстроты (разгибателей туловища и ног)	Стадион	Текущий контроль
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	Стадион	Текущий контроль
	69	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения для развития двигательно-координационных способностей	Стадион	Текущий контроль
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силовой выносливости	Стадион	Текущий контроль
	71	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Стадион	Текущий контроль
	72	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольно-переводные нормативы	Стадион	Зачет