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 18:40:35+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 № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФУТБОЛ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 6-8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 484
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Программа рассчитана на обучающихся с 13 лет
Срок реализации программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 1134 часа
Разработчики программы:
Васильченко Александр Васильевич - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Васильев Артем Иванович - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова Ольга Юрьевна - 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 6-8 года 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 и новизна программы

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей и подростков, прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Отличительная особенность программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в Программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу предназначена для обучающихся в возрасте с 13 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 4, 5 года обучения.

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

Нормативный срок освоения программы 3 года

Форма обучения очная.

Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

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.

Режим занятий

В учреждении организуется работа с юными спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 3 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы **–** создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интересу к игровым видам спорта, футболу

Задачи программы:

Личностные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психологические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командной игровой деятельности;

Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить свое физическое совершенствование в дальнейшем.

Метапредмметные:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;

- Развивать мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

Предметные:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;

- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

-Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности по футболу.

1.3 Объем программы, срок освоения.

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год, 1134 часа – весь период обучения по программе).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Теория:

Тема 1. 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.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

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

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

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.

Тема 4. 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.

Тема 5. 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.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7.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.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 10. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

Формы контроля: текущий контроль, беседа, диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория:

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем; воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке.

Практика:

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног

- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2.Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Специальная физическая подготовка

Теория:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.

Практика:

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- разновидности челночного бега;
- эстафеты с элементами старта;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий и ведение мяча на скорость;

- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», « Салки по кругу, « Вызов номеров», « Рывок за мячом» и др;

- остановка мяча с последующим рывком вперед, в сторону, назад

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- многоскоки;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны»;
- удары по мячу на дальность

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой;
- жонглирование мячом на месте;
- жонглирование мячом в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- игры и эстафеты «Салки с мячом», «Соревнования биатлонистов».

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Инструкторская и судейская практика

Теория:

Разбор правил. Права и обязанности игрока. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки. Их форма и и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Практика:

Учащиеся учебно-тренировочных групп 6,7,8 года обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, городских, соревнований в качестве помощника судьи. По окончании обучения в спортивной школе активным судьям присвоить звание «Юный спортивный судья».

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. Средства и методы восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

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: текущий контроль, диагностика.

Психологическая подготовка

Теория:

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств, совершенствование психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственно психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Практика:

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);

3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5. Развитие способности управлять своими эмоциями;

6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;

2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3.Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. Психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации Программы является:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

По окончании обучения по программе обучающиеся должны

Знать:

1. Основы спортивного питания.
2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.
2. Выполнять нормативы по ОФП, СФП.
3. Владеть индивидуальной и командной тактикой игры в футбол.
4. Владеть навыками в организации и проведении соревнований.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план для групп 6 - 8 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**18**	-	**18**	Наблюдение, опрос
	Разрядные нормы и требования по футболу	2			
	Развитие футбола в России и за рубежом	2			
	Влияние физических упражнений на организм	2			
	Режим дня и гигиена юного футболиста	1			
	Врачебный контроль и самоконтроль	2			
	Физиологические основы спортивной тренировки	2			
	Планирование спортивной тренировки	3			
	Организация и проведение соревнований	3			
	Место занятий, оборудование и инвентарь	1			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**8**	**111**	**119**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	общеразвивающие упражнения без предметов	1	16		
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	17		
	беговые упражнения	1	13		
	акробатические упражнения	1	15		
	гимнастические упражнения со снарядами	1	13		
	легкоатлетические упражнения	1	17		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	20		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**96**	**100**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	26		
	упражнения для развития ловкости и прыгучести	1	26		
	упражнения для развития специальной выносливости	1	26		
	упражнения для вратаря	1	18		

4.	**Учебные и тренировочные игры**	**3**	**62**	**65**	Наблюдение, результат игры
5.	**Контрольные игры и соревнования**	**3**	**57**	**60**	Наблюдение, результат игры
6.	**Восстановительные мероприятия**	**-**	**10**	**10**	Наблюдение, опрос
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Наблюдение, прием нормативов, заполнение контрольно-переводных протоколов
	ИТОГО (ч)	**36**	**342**	**378**	

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
6 год	09 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели 378 часов в год	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
7 год	09 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели 378 часов в год	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
7 год	09 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели 378 часов в год	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка

					Специальная физическая подготовка 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

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

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 строится 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.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

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.

Основной в работе тренера 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 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 учебно-тренировочном

занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер 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 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.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для футболистов спортивной школы организуется работа спортивно-оздоровительные лагеря - городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта(баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартца, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.

№ 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.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
16.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
17.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
18.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
19.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
20	Участие во всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	февраль
21.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март
22.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
23.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	июнь
24.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защиты детей	июнь
25.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	в течение года
26.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль
27.	Веселые старты, посвященных «Дню физкультурника»	август
28.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно-массовых мероприятий

2.4. Условия реализации программы (*материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение*).

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Стандартное футбольное поле с искусственным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная, спортивная форма тренировочная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Комплект мячей для игры в мини-футбол;
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Барьеры;
- Полусферы для балансирования;

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 о технических приёмах в футболе;
- видеоматериалы о тактике защиты и нападения;
- материалы (инструкции) по правилам поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу, правила организации соревнований по футболу.

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 три тренера-преподавателя (штатные), имеющие высшее и среднее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре»:

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;

Солодянкин Дмитрий Андреевич, тренер-преподаватель, высшее профессиональное образование, профессиональная переподготовка по программе «Тренер по физической культуре и спорту по игровым видам спорта», педагогический стаж 2 года.

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существую свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Упражнения	Год обучения								
	6-й			7-й			8-й		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. бег 30м (сек.)	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. бег 400м	64,0	65,0	67,0	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3. 12-минутный бег	3100	3000	2500	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. прыжок в длину (см)	220	210	200	225	220	210	230	225	210
СФП: для полевых игроков 5.бег с ведением мяча (сек)	5,4	5,8	6,0	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
6.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	28,0	30,0	35,0	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0
7.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	60	55	50	65	60	55	75	70	65
8.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	19	17	14	21	19	15	23	21	19

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

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основой части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

З. динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

2.8. Список литературы

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.:Основа, 1993
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.- М.: Советский спорт, 2010
3. Кузнецов А.А.Футбол. Настольная книга детского тренера.-М.: Олимпия; Человек, 2007
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998
5. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС,1994
6. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивныхшколах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996
7. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого.- М.: ФиС, 1971
8. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. - М.: ФиС, 1978
9. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П.- М.: ФиС, 1976
10. Чанади А. Футбол. Техника. Пер. с венгерского Помивктова В.М. - М.: ФиС. 1978
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. - М.: ФиС, 1981
12. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. - М.: ФиС, 1985
13. Электронные ресурсы

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 6-8 год обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Теория. Т/Б на занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения без предметов, беговые упражнения	стадион	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях. Развитие ловкости.	стадион	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты	стадион	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	стадион	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног, беговые упражнения	стадион	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	стадион	Зачет
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для рук, туловища и ног, акробатические упражнения	стадион	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	стадион	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	стадион	Текущий контроль

10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости	стадион	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Легкоатлетические упражнения	стадион	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	стадион	Текущий контроль
13	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости	стадион	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	стадион	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие гибкости	стадион	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	стадион	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины	стадион	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног, легкоатлетические упражнения	стадион	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с предметами (мячи, гантели)	стадион	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития коленных суставов	стадион	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	стадион	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц рук, беговые упражнения	стадион	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль

24	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости	стадион	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости плечевого сустава, легкоатлетические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
36	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль

38		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с предметами (малые мячи, скакалки, барьеры)	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
47		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
48	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль

51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины	Спортивный зал	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног, беговые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с предметами (мячи, гантели), акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
59	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития коленных суставов	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц рук, легкоатлетические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль

64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости спины	Спортивный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты (разгибателей туловища и ног)	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости тазобедренного сустава	Спортивный зал	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
71	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения для развития брюшного пресса	Спортивный зал	Текущий контроль
74		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы брюшного пресса и спины)	Спортивный зал	Текущий контроль

77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие гибкости коленных и голеностопных суставов	Спортивный зал	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
83		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
84	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины	Спортивный зал	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног, беговые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль

90		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с предметами (мячи, гантели), акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
91		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития коленных суставов	Спортивный зал	Текущий контроль
92		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
93		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц рук, легкоатлетические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
94		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
96		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости спины	Спортивный зал	Текущий контроль
97	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости спины	Спортивный зал	Текущий контроль
98		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты (разгибателей туловища и ног)	Спортивный зал	Текущий контроль
102		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости тазобедренного сустава	стадион	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для скоростно-силовых качеств	стадион	Текущий контроль

105		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	стадион	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости спины	Спортивный зал	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для скоростно-силовых качеств	стадион	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	стадион	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	стадион	Зачет
110		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения для развития брюшного пресса	стадион	Текущий контроль
111	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	стадион	Текущий контроль
112		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для скоростно-силовых качеств	стадион	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	стадион	Текущий контроль
114		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольно-переводные нормативы	стадион	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие координации	стадион	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для вратаря	стадион	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие гибкости	стадион	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	стадион	Текущий контроль

119		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины	стадион	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины	стадион	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног, беговые упражнения	стадион	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с предметами (мячи, гантели), акробатические упражнения	стадион	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития коленных суставов	стадион	Текущий контроль
124	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Реализация в контрольной игре умений, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях	стадион	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины	стадион	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц рук, легкоатлетические упражнения	стадион	Текущий контроль