

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Коптевская основная школа»

«Принято на заседании
МО учителей предметников
Протокол № 1_
«11» мая 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ

«Коптевская ОШ»

Плеханов Д.Г.

«11» мая 2023 г.

печать

Приказ №314



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« ФУТБОЛ »**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: разно - уровневая

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы

Баратов Б.Ш.

Тренер-преподаватель

с. Коптевка
2023 г.

Содержание

I Пояснительная записка.

- 1.1. Актуальность программы
- 1.2. Новизна
- 1.3. Цель
- 1.4. Задачи

II Учебный план.

- 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы
- 2.2. Учебно – тематический план / по модулям/
- учебный план - график

III. Содержание программы.

IV. Методическое обеспечение.

- 4.1. Теоретическая подготовка
- 4.2. Практическая подготовка
- 4.3. Воспитательная работа
- 4.4. Психологическая подготовка
- 4.5 Ожидаемые результаты

V. Календарный учебный график/ по модулям.

VI. Условия реализации программы.

- 5.1 Планирование
- 5.1 Материально – техническое обеспечение программы.

VII. Список литературы.

- 7.1 Список литературы для педагога.
- 7.2. Список литературы для родителей и учащихся.

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

□ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

□ Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

□ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Концепция развития дополнительного образования утверждена (указан проект) Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»). □ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

□ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

□ Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

□ Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

□ Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

□ Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

□ Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

□ «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МУ ДО ДЮСШ»;

- Устава МУ ДО Новоспасская ДЮСШ и других нормативных и локальных актов.

Актуальность За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол» способствует вовлечению детей в тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей (детей, подростков) именно к этому виду спорта в настоящее время.

Данная образовательная программа рассчитана на мальчиков (юношей) в возрасте от 6 лет до 18 лет. Спортивно-оздоровительная группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Основная цель программы - создание условий для всесторонней физической подготовки обучающихся и дальнейшего совершенствования физических качеств в футболе.

Задачами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол» являются:

1. Физическое воспитание детей;
2. Обучение технике и тактике футбола;
3. Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
4. Обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;
5. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом .
6. Привитие ценностей здорового образа жизни.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» 3 года, учебный план график разделен на 6 модулей.

Режим занятий.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).
СОГ 1 (сентябрь – декабрь, 62 часа), (январь – май, 82 часов)

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Уровень программы: разно - уровневая

Сроки реализации программы: 3 года.

1 уровень - стартовый - 1 год(36 недель)

2 уровень - базовый 1 год (36 недель)

3 уровень - продвинутый 1 год (36 недель)

Возраст детей: данная программа рассчитана на детей от 6 до 18 лет.
Формы и режим занятий. Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные, теоретические занятия. Занятия учебных групп проводятся два или три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному ДЮСШ, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, не имеющих противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

Ожидаемые результаты:

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Планируемые результаты сформулированы, исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Планируемые результаты:

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Проявление интереса к занятиям спортом;
- Сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- Проявление волевых качеств, трудолюбия;
- Принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме.
- Проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- Самостоятельность, активность, ответственность учащихся.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Осуществлять закаливание организма;
- Формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- Развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;

- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- Развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы.

Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебнопознавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития футбола в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий по футболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в футбол, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Также, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный				
1 год	6-8	15	20	4
2 год	9-12	15	20	4
3 год	13-18	15	20	4

II. Учебный план (36 недель)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план:

Стартовый уровень

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	
1.1	Техника безопасности и правила поведения.	1	1		фронтальный опрос
1.2	Входная диагностика определение физической подготовленности на начало этапа	1		1	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2	Теория	9	9	0	
2.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	Устный опрос, беседа
2.2	Развитие футбола в России и в мире	2	2		Устный опрос, беседа
2.3	Олимпийское движение, история Олимпийских Игр	1	1		Устный опрос, беседа
2.4	Режим дня, закаливание, гигиена	1	1		Устный опрос, беседа
2.2	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.3	Основы техники и тактики.	2	2		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
	Практика всего	123		123	
3	Общая физическая подготовка	72		72	взаимоконтроль, наблюдение, анализ –

					рефлексия.
3.1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.7	Развитие силы	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.1	Развитие быстроты	16		16	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.2	Развитие выносливости	12		12	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.3	Развитие ловкости	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.4	Развитие гибкости	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4	Специальная физическая подготовка	9	0	9	
4.1	Специальные упражнения для развития скоростно – силовых качеств	4	0	4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.2	Эстафеты	5	0	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5	Техническая подготовка	35	0	35	
5.1	Перемещение	6	0	6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.2	Защитная стойка	4	0	4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.3	Удары по мячу	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.4	Прием мяча	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.5	Ведение мяча и финты	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.6	Отбор мяча	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6	Тактическая подготовка	9		9	
6.1	Тактика игры в атаке	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

6.2	Тактика игры в обороне	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6.3	Тактика игры вратаря	1		1	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
7	Участие в соревнованиях	6	0	6	Контроль, анализ
8	Контрольные испытания	4	0	3	
7.1	Тестирование на теоретические знания	1	1	0	Контроль, анализ
7.2	Прием контрольных нормативов	3		3	Контроль, анализ
	Итого часов	144			

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	72
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	9
4	Техническая подготовка	35
5	Тактическая подготовка	9
5	Приемные и переводные нормативы	4
6	Участие в соревнованиях	6
	Итого часов	144

**Учебный план:
Базовый уровень**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	
1.1	Техника безопасности и правила поведения.	1	1		фронтальный опрос
1.2	Входная диагностика определение физической подготовленности на начало этапа	1		1	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2	Теория	9	9	0	
2.1	Физическая культура и спорт	1	1	0	Устный опрос, беседа

	в России				
2.2	Развитие футбола в России и в мире	2	2		Устный опрос, беседа
2.3	Олимпийское движение, история Олимпийских Игр	1	1		Устный опрос, беседа
2.4	Режим дня, закаливание, гигиена	1	1		Устный опрос, беседа
2.2	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.3	Основы техники и тактики.	1	1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.4	Планирование и контроль спортивной тренировки	1	1		
	Практика всего	119		119	
3	Общая физическая подготовка	54		54	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.7	Развитие силы	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.1	Развитие быстроты	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.2	Развитие выносливости	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.3	Развитие ловкости	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.4	Развитие гибкости	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4	Специальная физическая подготовка	18	0	18	
4.1	Специальные упражнения для развития скоростно – силовых качеств	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.2	Эстафеты	8	0	8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5	Техническая подготовка	32	0	32	
5.1	Перемещение	4	0	4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.2	Защитная стойка	4	0	4	взаимоконтроль,

					наблюдение, анализ – рефлексия.
5.3	Удары по мячу	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.4	Прием мяча	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.5	Ведение мяча и финты	5		5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.6	Отбор мяча	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6	Тактическая подготовка	17		17	
6.1	Тактика игры в атаке	7		7	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6.2	Тактика игры в обороне	7		7	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6.3	Тактика игры вратаря	3		3	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
7	Участие в соревнованиях	10	0	10	Контроль, анализ
8	Контрольные испытания	4	0	3	
7.1	Тестирование на теоретические знания	1	1	0	Контроль, анализ
7.2	Прием контрольных нормативов	3		3	Контроль, анализ
	Итого часов	144			

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	54
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	18
4	Техническая подготовка	32
5	Тактическая подготовка	17
5	Приемные и переводные нормативы	4
6	Участие в соревнованиях	10
	Итого часов	144

Учебный план:
Продвинутый уровень

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	
1.1	Техника безопасности и правила поведения.	1	1		фронтальный опрос
1.2	Входная диагностика определение физической подготовленности на начало этапа	1		1	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2	Теория	9	9	0	
2.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	Устный опрос, беседа
2.2	Развитие футбола в России и в мире	2	2		Устный опрос, беседа
2.3	Места занятий, оборудованье и инвентарь.	1	1		Устный опрос, беседа
2.4	Режим дня, закаливание, гигиена	1	1		Устный опрос, беседа
2.2	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.3	Основы техники и тактики.	1	1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.4	Планирование и контроль спортивной тренировки	1	1		Устный опрос, беседа
2.5	Правила игры. Судейство	1	1		Устный опрос, беседа
	Практика всего	115		115	
3	Общая физическая подготовка	45		45	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.7	Развитие силы	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.1	Развитие быстроты	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.2	Развитие выносливости	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ –

					рефлексия.
3.3	Развитие ловкости	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.4	Развитие гибкости	7		7	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4	Специальная физическая подготовка	22	0	22	
4.1	Специальные упражнения для развития скоростно – силовых качеств	12	0	12	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.2	Эстафеты	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5	Техническая подготовка	28	0	28	
5.1	Перемещение	4	0	4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.2	Защитная стойка	2	0	2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.3	Удары по мячу	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.4	Прием мяча	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.5	Ведение мяча и финты	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.6	Отбор мяча	2		2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6	Тактическая подготовка	22		22	
6.1	Тактика игры в атаке	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6.2	Тактика игры в обороне	8		8	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6.3	Тактика игры вратаря	6		6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
7	Участие в соревнованиях	14	0	14	Контроль, анализ
8	Контрольные испытания	4	0	3	
7.1	Тестирование на теоретические знания	1	1	0	Контроль, анализ
7.2	Прием контрольных нормативов	3		3	Контроль, анализ

Итого часов	144			
--------------------	------------	--	--	--

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	45
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	22
4	Техническая подготовка	28
5	Тактическая подготовка	22
5	Приемные и переводные нормативы	4
6	Участие в соревнованиях	14
	Итого часов	144

Календарно-учебный график
«Футбол» стартовый уровень 144 часа

№ п\п	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09			комплексная	2	История развития футбола. Инструктаж по технике безопасности	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос учащихся
2.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие силы. Вступительные нормативы.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
3.	09			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Обманное движение без мяча. Игровые упражнения 3x2,3x4.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

4.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие ловкости. Удары по мячу серединой и внутренней частью подъема.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная контрольная
5.	09			комплексная	2	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП. Двусторонняя игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
6.	09			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. Ведение мяча различными способами. Защитная стойка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
7.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Развитие силы. Технико-тактическая подготовка. Открывание и закрывание.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
8.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие общей выносливости.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная контрольная
9.	10			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Удар с лета серединой подъема. Боковой удар с лета.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
10.	10			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на	Спортивный зал МУ ДО	Текущая, Соревновательная

						развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя игра.	ДЮСШ, стадион	-ная, контрольная
11.	10			комплексная	2	Теоретическая подготовка. Контрольная игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
12.	10			комплексная	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
13.	10			комплексная	2	Техническая подготовка. Удары по мячу различными способами. Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячом.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
14.	10			комплексная	2	Игровые упражнения 4х3, 4х2. Комбинация стенка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
15.	10			комплексная	2	Совершенствование технического мастерства в упражнениях скоростно-силовой направленности.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
16.	11			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

						различными положениями рук и ног);		
17	11			комплексная	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. Удары в цель различными способами после ведения, обводки стоек. Удары головой в цель.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
18	11			комплексная	2	Теоретическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Прием и передача мяча в парах и тройках.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
19	11			комплексная	2	Игровая подготовка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущий
20	11			комплексная	2	Разучивание групповых тактических действий. Стандартные положения при введении в игру мяча вратарем.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
21	11			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц туловища - для мышц ног. Игровые упражнения 4x2,4x3,5x3.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
22	11			комплексная	2	Физическая подготовка. Развитие силы и	Спортивный зал МУ ДО	Текущая, Соревновательная

						ловкости. Отбор и обводка мяча в парах с активными сопротивлением.	ДЮСШ, стадион	-ная, контрольная
23	11			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Комбинации смена мест, пропускание мяча, стандартные положения при розыгрыше штрафных и свободных ударов.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
24	11			комплексная	2	Разминка ОФП. Контрольная игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
25	12			комплексная	2	Техническая подготовка. Удары по катящимся и летящим мячам в цель.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
26	12			комплексная	2	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях специфического и неспецифического характера.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
27	12			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х2. Персональная оборона.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
28	12			комплексная	2	Совершенствование специальной выносливости в упражнениях с мячом	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

								ная
29	12			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Стандартные положения при ведении мяча в игру с аута и розыгрыше угловых ударов.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
30	12			комплексная	2	Установка на игру. Контрольная игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
31	12			комплексная	2	Развитие ловкости и гибкости. Акробатические упражнения. Эстафеты и подвижные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
32	12			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Финты, остановки мяча. Игровые упражнения 4х2, 5х2.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
33	1			комплексная	2	Развитие быстроты. Повторение финтов. Игровая подготовка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос учащихся
34	1			комплексная	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Упражнения с сильными ударами по мячу в цель.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
35	1			комплексная	2	Развитие общей выносливости.	Спортивный зал	Текущая, Соревновательная

						Теоретическое занятие. Тактическая подготовка. Зонная и персональная системы обороны.	МУ ДО ДЮСШ, стадион	атель-ная, контрольная
36	1			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу головой в прыжке и броске.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
37	1			комплексная	2	Физическая подготовка. Развитие силы и ловкости	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
38	1			комплексная	2	Совершенствование общей и специальной выносливости, технико-тактической подготовки в игровых условиях.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
39	1			комплексная	2	Игровая подготовка	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
40	1			комплексная	2	Ведение мяча различными способами. Игровые упражнения 4х3,5х3.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
41	2			комплексная	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

42	2			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Повторение изученных финтов.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
43	2			комплексная	2	Техническая подготовка. Ведение и удары мяча.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
44	2			комплексная	2	Физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
45	2			комплексная	2	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях без мяча и с мячом.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
46	2			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Комбинации смена мест, пропускания мяча. Персональная и зонная оборона	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
47	2			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
48	2			комплексная	2	Совершенствование групповых тактических действий. Стандартные положения, штрафные и свободные удары.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

49	3			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Удары по мячу.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
50	3			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения 4x1,3x1.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
51	3			комплексная	2	Развитие общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
52	3			комплексная	2	Теоретическое занятие. Игровая подготовка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
53	3			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Передача мяча в парах и тройках	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
54	3			комплексная	2	Физическая подготовка. Акробатические упражнения. Подвижные игры	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
55	3			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения 1x1,2x2,3x3.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
56	3			комплексная	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущая, Соревновательная

						Прыжковые упражнения, упражнения с партнером	МУ ДО ДЮСШ, стадион	атель-ная, контрольная
57	4			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Подстраховка	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
58	4			комплексная	2	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольной игре.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
59	4			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Повторение изученных финтов. Стандартные положения.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
60	4			комплексная	2	Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с ведением мяча.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
61	4			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Действия атакующих при численном превосходстве.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
62	4			комплексная	2	Игровая подготовка	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
63	4			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО	Текущая, Соревновательная

							ДЮСШ, стадион	-ная, контроль ная
64	4			комплексная	2	Техническая подготовка. Варианты финтов. Удары.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос обучающ ихся
65	5			комплексная	2	Развитие специальной выносливости. Технико- тактические упражнения 3х1, 3х2.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
66	5			комплексная	2	Техническая подготовка. Отбор ,обводка	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
67	5			комплексная	2	Игровая подготовка.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
68	5			комплексная	2	Развитие быстроты, ловкости. Эстафеты. Подвижные игры.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
69	5			комплексная	2	Установка на игру. Контрольная игра	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
70	5			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль

								ная
71	5			комплексная	2	Переводные нормативы	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
72	5			комплексная	2	Теоретическое занятие. Двусторонняя игра	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная

Календарно-учебный график
«Футбол» Базовый уровень 144 часа

№ п\п	Месяц	Дата	Время проведен ия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1.	09			комплексная	2	История развития футбола. Инструктаж по технике безопасности	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос учащихся
2.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие силы. Вступительные нормативы.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
3.	09			комплексная	2	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП. Двусторонняя игра	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная

4.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие ловкости. Удары по мячу серединой и внутренней частью подъема.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная контрольная
5.	09			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Обманные движения без мяча. Игровые упражнения 3х2,3х4.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
6.	09			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. Ведение мяча различными способами. Защитная стойка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
7.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Развитие силы. Технико-тактическая подготовка. Открывание и закрывание.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
8.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя игра.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная контрольная
9.	10			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Удар с лета серединой подъема. Боковой удар с лета.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

10.	10			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие общей выносливости.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
11.	10			комплексная	2	Теоретическая подготовка. Контрольная игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
12.	10			комплексная	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
13.	10			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
14.	10			комплексная	2	Игровые упражнения 4х3, 4х2. Комбинация стенка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
15.	10			комплексная	2	Совершенствование технического мастерства в упражнениях скоростно-силовой направленности.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
16.	11			комплексная	2	Техническая подготовка. Удары по мячу	Спортивный зал МУ ДО	Текущая, Соревновательная

						различными способами. Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячом.	ДЮСШ, стадион	-ная, контрольная
17	11			комплексная	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. Удары в цель различными способами после ведения, обводки стоек. Удары головой в цель.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
18	11			комплексная	2	Теоретическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Прием и передача мяча в парах и тройках.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
19	11			комплексная	2	Игровая подготовка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущий
20	11			комплексная	2	Физическая подготовка. Развитие силы и ловкости. Отбор и обводка мяча в парах с активными сопротивлением.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
21	11			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц туловища - для мышц ног. Игровые упражнения 4x2, 4x3, 5x3.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

22	11			комплексная	2	Разучивание групповых тактических действий. Стандартные положения при введении в игру мяча вратарем.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
23	11			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Комбинации смена мест, пропускание мяча, стандартные положения при розыгрыше штрафных и свободных ударов.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
24	11			комплексная	2	Разминка ОФП. Контрольная игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
25	12			комплексная	2	Техническая подготовка. Удары по катящимся и летящим мячам в цель.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
26	12			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Стандартные положения при ведении мяча в игру с аута и розыгрыше угловых ударов.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
27	12			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х2. Персональная	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

						оборона.		
28	12			комплексная	2	Совершенствование специальной выносливости в упражнениях с мячом	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
29	12			комплексная	2	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях специфического и неспецифического характера.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
30	12			комплексная	2	Установка на игру. Контрольная игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
31	12			комплексная	2	Развитие ловкости и гибкости. Акробатические упражнения. Эстафеты и подвижные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
32	12			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Финты, остановки мяча. Игровые упражнения 4х2, 5х2.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
33	1			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу головой в прыжке и броске.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос учащихся
34	1			комплексная	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Упражнения с	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

						сильными ударами по мячу в цель.		ная
35	1			комплексная	2	Развитие общей выносливости. Теоретическое занятие. Тактическая подготовка. Зонная и персональная системы обороны.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
36	1			комплексная	2	Развитие быстроты. Повторение финтов. Игровая подготовка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
37	1			комплексная	2	Физическая подготовка. Развитие силы и ловкости	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
38	1			комплексная	2	Совершенствование общей и специальной выносливости, технико-тактической подготовки в игровых условиях.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
39	1			комплексная	2	Игровая подготовка	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
40	1			комплексная	2	Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
41	2			комплексная	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущая, Соревновательная

						Прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений.	МУ ДО ДЮСШ, стадион	атель-ная, контрольная
42	2			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Повторение изученных финтов.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнователь-ная, контрольная
43	2			комплексная	2	Техническая подготовка. Ведение и удары мяча.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнователь-ная, контрольная
44	2			комплексная	2	Ведение мяча различными способами. Игровые упражнения 4х3,5х3.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнователь-ная, контрольная
45	2			комплексная	2	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях без мяча и с мячом.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнователь-ная, контрольная
46	2			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Комбинации смена мест, пропускания мяча. Персональная и зонная оборона	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнователь-ная, контрольная
47	2			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнователь-ная, контрольная
48	2			комплексная	2	Совершенствование групповых	Спортивный зал	Текущая, Соревнов

						тактических действий. Стандартные положения, штрафные и свободные удары.	МУ ДО ДЮСШ, стадион	атель-ная, контрольная
49	3			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Удары по мячу.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
50	3			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Передача мяча в парах и тройках	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
51	3			комплексная	2	Развитие общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
52	3			комплексная	2	Теоретическое занятие. Игровая подготовка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
53	3			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения 4x1,3x1.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
54	3			комплексная	2	Физическая подготовка. Акробатические упражнения. Подвижные игры	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
55	3			комплексная	2	Технико-тактическая	Спортивный зал	Текущая, Соревновательная

						подготовка. Игровые упражнения 1x1,2x2,3x3.	МУ ДО ДЮСШ, стадион	атель -ная, контроль ная
56	3			комплексная	2	Совершенствование технических навыков в контрольной игре.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
57	4			комплексная	2	Техническая подготовка. Подстраховка	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
58	4			комплексная	2	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжковые упражнения, упражнения с партнером	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
59	4			комплексная	2	Техническая подготовка. Повторение изученных финтов. Стандартные положения.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
60	4			комплексная	2	Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с ведением мяча.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
61	4			комплексная	2	Техническая подготовка. Варианты финтов. Удары.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
62	4			комплексная	2	Игровая подготовка	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая, Соревнов атель -ная,

							стадион	контроль ная
63	4			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
64	4			комплексная	2	Технико- тактическая подготовка. Действия атакующих при численном превосходстве.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос обучающ ихся
65	5			комплексная	2	Развитие специальной выносливости. Технико- тактические упражнения 3х1, 3х2.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
66	5			комплексная	2	Техническая подготовка. Отбор ,обводка	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
67	5			комплексная	2	Игровая подготовка.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
68	5			комплексная	2	Развитие быстроты, ловкости. Эстафеты. Подвижные игры.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
69	5			комплексная	2	Установка на игру. Контрольная игра	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая, Соревнов атель -ная,

							стадион	контроль ная
70	5			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
71	5			комплексная	2	Переводные нормативы	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
72	5			комплексная	2	Теоретическое занятие. Двусторонняя игра	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная

Календарно-учебный график
«Футбол» продвинутый уровень 144 часа

№ п\п	Месяц	Дата	Время проведен ия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1.	09			комплексная	2	История развития футбола. Инструктаж по технике безопасности	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос учащихся
2.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие силы. Вступительные нормативы.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая

3.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие ловкости. Удары по мячу серединой и внутренней частью подъема	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
4.	09			комплексная	2	Технико- тактическая подготовка. Обманные движение без мяча. Игровые упражнение 3х2,3х4.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная контроль ная
5.	09			комплексная	2	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП. Двусторонняя игра	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
6.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Развитие силы. Технико- тактическая подготовка. Открывание и закрывание.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
7.	09			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.Ведение мяча различными способами. Защитная стойка.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
8.	09			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие общей выносливости.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ая контроль ная

9.	10			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя игра.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
10.	10			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Удар с лета серединой подъема. Боковой удар с лета.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
11.	10			комплексная	2	Теоретическая подготовка. Контрольная игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
12.	10			комплексная	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
13.	10			комплексная	2	Игровые упражнения 4х3,4х2. Комбинация стенка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
14.	10			комплексная	2	Техническая подготовка. Удары по мячу различными способами. Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячом.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
15.	10			комплексная	2	Совершенствование технического мастерства в упражнениях скоростно-силовой направленности.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

16.	11			комплексная	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. Удары в цель различными способами после ведения, обводки стоек. Удары головой в цель.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
17	11			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая
18	11			комплексная	2	Теоретическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Прием и передача мяча в парах и тройках.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
19	11			комплексная	2	Игровая подготовка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущий
20	11			комплексная	2	Разучивание групповых тактических действий. Стандартные положения при введении в игру мяча вратарем.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
21	11			комплексная	2	Техничко-тактическая подготовка.	Спортивный зал МУ ДО	Текущая, Соревновательная

						Комбинации смена мест, пропускание мяча, стандартные положения при розыгрыше штрафных и свободных ударов.	ДЮСШ, стадион	-ная, контрольная
22	11			комплексная	2	Физическая подготовка. Развитие силы и ловкости. Отбор и обводка мяча в парах с активными сопротивлением.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
23	11			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. - для мышц туловища - для мышц ног. Игровые упражнения 4х2, 4х3, 5х3.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
24	11			комплексная	2	Разминка ОФП. Контрольная игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
25	12			комплексная	2	Техническая подготовка. Удары по катящимся и летящим мячам в цель.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
26	12			комплексная	2	Совершенствование специальной выносливости в упражнениях с мячом	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
27	12			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Игровые	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая, Соревновательная,

						упражнения 1х1, 2х2, 3х2. Персональная оборона.	стадион	контроль ная
28	12			комплексная	2	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях специфического и неспецифического характера.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
29	12			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Стандартные положения при ведении мяча в игру с аута и розыгрыше угловых ударов.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
30	12			комплексная	2	Установка на игру. Контрольная игра	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
31	12			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Финты, остановки мяча. Игровые упражнения 4х2, 5х2.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
32	12			комплексная	2	Развитие ловкости и гибкости. Акробатические упражнения. Эстафеты и подвижные игры.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
33	1			комплексная	2	Развитие быстроты. Повторение финтов. Игровая подготовка.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос учащихся

34	1			комплексная	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Упражнения с сильными ударами по мячу в цель.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
35	1			комплексная	2	Развитие общей выносливости. Теоретическое занятие. Тактическая подготовка. Зонная и персональная системы обороны.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
36	1			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу головой в прыжке и броске.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
37	1			комплексная	2	Совершенствование общей и специальной выносливости, технико-тактической подготовки в игровых условиях.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
38	1			комплексная	2	Физическая подготовка. Развитие силы и ловкости	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
39	1			комплексная	2	Игровая подготовка	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
40	1			комплексная	2	Ведение мяча различными способами. Игровые упражнения 4x3, 5x3.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

								ная
41	2			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Повторение изученных финтов.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
42	2			комплексная	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
43	2			комплексная	2	Техническая подготовка. Ведение и удары мяча.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
44	2			комплексная	2	Физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
45	2			комплексная	2	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях без мяча и с мячом.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
46	2			комплексная	2	Совершенствование групповых тактических действий. Стандартные положения, штрафные и свободные удары.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
47	2			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО	Текущая, Соревновательная

							ДЮСШ, стадион	-ная, контроль ная
48	2			комплексная	2	Технико - тактическая подготовка. Комбинации смена мест, пропускания мяча. Персональная и зонная оборона	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
49	3			комплексная	2	Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Удары по мячу.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
50	3			комплексная	2	Технико- тактическая подготовка. Игровые упражнения 4x1,3x1.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
51	3			комплексная	2	Развитие общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
52	3			комплексная	2	Теоретическое занятие. Игровая подготовка.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
53	3			комплексная	2	Технико- тактическая подготовка. Игровые упражнения 1x1,2x2,3x3.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
54	3			комплексная	2	Физическая подготовка. Акробатические упражнения.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ,	Текущая, Соревнов атель -ная,

						Подвижные игры	стадион	контроль ная
55	3			комплексная	2	Технико- тактическая подготовка. Передача мяча в парах и тройках	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
56	3			комплексная	2	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжковые упражнения, упражнения с партнером	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
57	4			комплексная	2	Технико- тактическая подготовка. Подстраховка	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
58	4			комплексная	2	Совершенствование технико- тактических навыков в контрольной игре.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
59	4			комплексная	2	Технико- тактическая подготовка. Действия атакующих при численном превосходстве.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
60	4			комплексная	2	Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с ведением мяча.	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная
61	4			комплексная	2	Технико-тактическая подготовка. Повторение изученных финтов. Стандартные	Спортвн ый зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревнов атель -ная, контроль ная

						положения.		ная
62	4			комплексная	2	Игровая подготовка	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
63	4			комплексная	2	Техническая подготовка. Варианты финтов. Удары.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
64	4			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Опрос обучающихся
65	5			комплексная	2	Развитие специальной выносливости. Технико-тактические упражнения 3х1, 3х2.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
66	5			комплексная	2	Техническая подготовка. Отбор, обводка	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
67	5			комплексная	2	Игровая подготовка.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
68	5			комплексная	2	Развитие быстроты, ловкости. Эстафеты. Подвижные игры.	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

69	5			комплексная	2	Установка на игру. Контрольная игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
70	5			комплексная	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
71	5			комплексная	2	Переводные нормативы	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная
72	5			комплексная	2	Теоретическое занятие. Двусторонняя игра	Спортивный зал МУ ДО ДЮСШ, стадион	Текущая, Соревновательная, контрольная

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике.

Футбол (от англ. *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный

бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Юный спортсмен, футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Специфика организации обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
 - обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
 - сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для 8 жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по легкой атлетике на первенство города, школы. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и

12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка.

1) . Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) . Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) . 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 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и 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 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки

по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

4) 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 и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

5) Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. 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.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду,

смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (январь-февраль);
- 3 – итоговая диагностика (май).

Контрольные нормативы освоения программы.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и
- Индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

Контрольные упражнения и нормативы.

По итогам освоения начального и базового уровня:

- Бег 30 метров со старта.
- Челночный бег 10*3
- Прыжок в длину с места
- Отжимание
- Поднимание туловища за 1 минуту.
- Выбрасывания аута.

По итогам освоения продвинутого уровня:

- Бег 30 метров со старта.
- Челночный бег 10*3
- Прыжок в длину с места
- Отжимание
- Поднимание туловища за 1 минуту.
- Выбрасывания аута.
- Жонглирование мячом.
- Бег с мячом 15 сек.
- Удары на точность (8 попыток).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (Футбол)

№	Норматив	П	Стартовый	Базовый	Продвинутый
1	Бег 30 метров со старта	М	7.0	6.5	6.0
		Д	7.2	6.8	6.3
2	Челночный бег 3*10 метров	М	12.0	11.4	10.0
		Д	12.5	12.0	10.3
3	Прыжок в длину с места	М	130	140	150
		Д	120	130	140
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	6	8	12
		Д	3	4	6
5	Поднимание туловища за 1 минуту.	М	15	22	30
		Д	12	18	25
6	Вбрасывания аута.	М	-	8	12
		Д	-	6	8
7	Жонглирование мячом.	М	-	8	14
		Д	-	5	10
8	Удары на точность (8 попыток).	М	-	4	6
		Д	-	2	4

VI. Условия реализации программы

5.2 Материально-техническое обеспечение:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Переносные ворота стандартного размера	штука	4
2.	Переносные ворота (3м.х 2м.)	штука	4
3.	Мяч футбольный № 3,4	штук	20
4.	Теннисный мяч	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Баул для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7.	Манишки разного цвета	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1

9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	1

2. Научно - методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).
- После завершения обучения по образовательной программе «Футбол» обучающиеся могут продолжить обучение в группах по программам базового уровня.

Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно - оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно - оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера- преподавателя нацелено на создание фундамента

общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в лёгкой атлетике.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:
 - для овладения и совершенствования техники;
 - развития быстроты и ловкости;
 - развития силы;
 - развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;

3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодоззируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо

чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

VII Список литературы для педагога

1. А.А.Тер-Ованесян Педагогические основы физического воспитания. М. «Физкультура и спорт» 1978
2. А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. Москва.2011г.
3. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008 Организация
4. спортивного питания юных футболистов
5. Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2008 Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры.
6. Л.П. Матвеев, В.В.Михайлов Спортсменам о спортивной форме. М. Физкультура и
7. спорт1962
8. Массмо Люкези ТВТ Дивизион. Москва 2008 Футбол. Анализ тактики атакующих действий.
9. Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. Физкультура и спорт»,1975 г.
- 10.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.:Профиздат, 2011. – 408 с.
- 11.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: 2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/futbol_lapshin.pdf
12. Программа подготовки футболистов 6-9 лет : Методические рекомендации. – РФС, 2020 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://centerug.com/upload/iblock/41f/41f6c7f8c5359f51129c6163>
- 13.Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.Н., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А.И., Лапшин О.Б. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 124 с.
- 14.Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

15. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011.
16. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999
17. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Учебное издание. Ч. 1. Игроки 6-11 лет. М. – Олимп: 2010.
18. Хорст Вайн, Как научиться играть в футбол, М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. (По заказу РФС)

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Акимов Н.Г. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287с.
3. Питание юных спортсменов Текст /Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. – 2-е изд., перераб. И доп. Ветский спорт, 2012
4. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – №4, 2004.
5. Футбол Самая полная энциклопедия этого вида спорта https://blog.familypass.ru/vse_o_detskom_futbole.html
6. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Вып. XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
7. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – Москва-Воронеж, 2010.

Вспомогательные интернет-ресурсы:

1. <https://vk.com/bloknotfootballcoach>
2. <https://rfs.ru/>
3. <https://vk.com/delafootball>
4. <https://vk.com/footballcoaching>