КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска «Центр патриотического воспитания «Юная Гвардия»

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
методическим советом	приказом МБУ ДО г. Мурманска «ЦПВ
Протокол	«Юная гвардия»
от 31.05.2021 № 3	от 31.05.2021 № 76
Председатель _____А.О. Кострикина	Директор _____А. Р. Гисмеев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: **8-17 лет**
Срок реализации программы: **5 лет**

Составители:
Кострикина Алла Олеговна,
методист,
Кирюхин Юрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Занятия футболом способствуют воспитанию сознательной дисциплины, пунктуальности, чувства ответственности, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетентность.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Статьи 2, 12, 28,75.
2. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
3. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 «2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Постановление Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42);

Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков: игроки должны хорошо бегать, останавливаться, резко менять направление и скорость движения, ударять по мячу, останавливать его, вести, согласуя свои действия в зависимости от создавшейся обстановки.

Содержание программы «Футбол» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей учащихся и имеет три уровня сложности:

1. Стартовый уровень - минимальная сложность программы.
2. Базовый уровень - освоение специализированных знаний.
3. Продвинутый уровень - углубленное изучение содержания программы.

Каждый ребенок, желающий пройти обучение по программе «Футбол», имеет право на стартовый доступ к любому из предложенных уровней, которое предполагает проведение диагностических мероприятий по оценке изначальной готовности к освоению содержания и материала программы заявленного уровня.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное

оздоровление учащихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста учащихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Большое внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняют не только без мяча, но и с мячом: ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности).

В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые обязательно пригодятся учащимся при игре в футбол. Так, например, игра в ручной мяч и волейбол, развивают не только прыжковые навыки, но и выполняются такие упражнения, как ведение мяча, чеканка и т. д.

В начале и в конце каждого года обучения проводятся контрольные испытания по ОФП (Приложение 1) и СФП (Приложение 2) .

Программа «Футбол» составлена с использованием:

1. «Примерная программа по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С.,. Еременко К.В.2010 г.
2. «Методических рекомендаций для детско–юношеских спортивных школ» (авторский коллектив: Годик М.А.- профессор, доктор педагогических наук, Мосягин С.М.- заслуженный тренер СССР, Швыков И.А. – заслуженный тренер России), рекомендованных научно-методическим советом Российского футбольного союза в 2008 г.
3. Методической и специальной литературы по различным видам спорта (см. список литературы).
4. Личного многолетнего профессионального опыта педагога в данном виде спорта.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»:

1. Изменён возрастной диапазон учащихся: прием и обучение детей начинаются с 8 лет, что соответствует правилам и нормам СП 2.4.3648-20 от 28.09.20 № 28.
2. Уменьшен срок реализации программы.
3. Изменено количество учебных часов по годам обучения

стартовый уровень:
1 год обучения - 216 часа;
базовый уровень:
1 год обучения – 216 часа,
2 год обучения - 216 часа,
3 год обучения – 216 часа;
продвинутый уровень:
1 год обучения -216 часов.

4. Изменена цель программы.
5. Разработан общий учебный план на все года обучения и учебные планы на каждый год обучения с перечнем основных разделов программы и указанием количества часов по каждой теме с разбивкой на теорию и практику.
6. Содержание программы дополнено новыми разделами:

- Вводное занятие,
- Развитие футбола в Мурманской области,
- Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития,
- Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья,
- Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья,
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями,
- Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях,
- Восстановительные мероприятия,
- Сдача контрольных нормативов,
- Заключительное занятие.

7. Изменён режим занятий:

стартовый уровень:
1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
базовый уровень:
1 год обучения -3 раза в неделю по 2 часа,
2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа,
3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
продвинутый уровень:
1 год обучения -3 раза в неделю по 2 часа.

Организация условий оценки изначальной готовности учащихся - предварительная диагностика проводится по принципу дифференциации.

Возраст учащихся: 8- 17 лет.

Условия приема учащихся:

Учащиеся зачисляются в учебные группы:

- при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении),
- с письменного разрешения от родителей (законных представителей),
- по показаниям предварительной диагностики и стартовых возможностей (см. раздел «Методическое обеспечение»).

Формы организации образовательного процесса - групповые

Срок освоения программы:
Стартовый уровень – 1 год обучения
1 год обучения, 216 часов; режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа; количество учащихся в группе –15 человек
Базовый уровень - 3 года обучения:
1 год обучения - 216 часов, режим занятий -3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 14 человек
2 год обучения – 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12 человек
3 год обучения – 216 часов, режим занятий- 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 10 человек
Продвинутый уровень - 1 год обучения.
1 год обучения – 216 часов, режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 10 человек
Цель программы: удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, обеспечение разностороннего физического развития посредством игры в футбол.
Задачи:
Обучающие
Познакомить:
- с историей развития футбола;
- с общими представлениями о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- с профилактикой травматизма при выполнении физических упражнений;
- с правилами:
- гигиеническими; проведения закаливающих процедур;
- составления комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- поведения в спортивном зале;

Научить:
- выполнять:
- комплекс упражнений для утренней гимнастики;
- закаливающие водные процедуры;
- технические элементы игры в футбол;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах и травмах;
- владеть:
- простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
- технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, специально-прикладными физическими упражнениями;
- применять:
- знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций в жизни;

Формировать:

- умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы требованиям и правилам различных подвижных игр и игровых упражнений;
- устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- стойкий интерес к занятиям футболом.

Развивающие

Развить:

- физические качества и способности:

- чувство равновесия и координационные способности, пространственно-временную ориентировку;
- опорно-двигательный аппарат, мышечную систему;
- ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений;

- представление, память, мышление в ходе двигательной деятельности.

Оздоровительные

Способствовать:

- сохранению и укреплению здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные

Воспитать:

- чувство бережного отношения к собственному здоровью;
- положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, отзывчивость;
- трудолюбие, самостоятельность;
- доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Ожидаемые результаты:

Стартовый уровень

Предметные

По окончании первого года обучения:

будут иметь представления о (об):

- истории первых олимпийских игр;
- роли питания и закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- режиме дня;
- влиянии утренней гимнастики на организм человека;
- разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих;
- профилактике травматизма;
- контрольных нормативах общей физической подготовки.

знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- правила личной гигиены;
- гигиенические требования к форме и обуви для занятий;

- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- факторы, влияющие на формирование осанки;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы;
- правила:

- применения закаливающих процедур
- выполнения перекатов и кувырков
- безопасности при выполнении беговых упражнений
- проведения подвижных и спортивных игр.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:

- для утренней гимнастики
- общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,
  акробатические упражнения,
- на формирование осанки (в соответствии с программой).
- по технической подготовке: различные передвижения с мячом и без мяча,
  производить: удары по мячу ногой, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча,
  вбрасывание мяча (в соответствии с программой).

- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом).
- в подвижных и спортивных играх:

- уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр.

<u>Базовый уровень</u>

<u>Предметные</u>

По окончании первого года обучения:

иметь представления о (об):

познакомятся с понятиями:

- «самоконтроль», «пульс», «частота и ритм дыхания».

знать:

- историю развития футбола в Мурманске и Мурманской области;
- правила закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- специальную терминологию (в соответствии с программой)
- этапы построения тренировки: разминка, основная, заключительная часть;
- правила:

- оказания первой доврачебной помощи при травмах (ссадины, ушибы);
- соревнований по футболу.

- простейшие способы контроля за физической нагрузкой и объективные данные самоконтроля
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять:

- упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, на развития выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы),
- упражнения в строю на месте и в движении,
- приемы выполнения основных технических элементов футбола (в соответствии с программой),
- контрольные измерения в покое и после выполнения комплекса физических упражнений,
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);

- соблюдать правила соревнований по мини-футболу

По окончании второго года обучения:

<u>Предметные</u>

знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой),
- правила:

- применения закаливающих процедур: закаливание водой и солнцем,
- оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи (раны),
- выполнение самомассажа,
- выполнения приема самомассажа «поглаживание»,
- ведения дневника спортсмена;

- гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- классификацию и терминологию технических приемов (в соответствии с программой 3 г.о.);
- обязанности судьи и помощников судьи;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- составлять индивидуальный график проведения закаливающих процедур;
- соблюдать гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- оказывать первую доврачебную помощь при открытых повреждениях кожи (раны);

- выполнять:

- акробатические упражнения, упражнений для рук и ног, развивающие упражнения с большими и малыми мячами, упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета;
- прием, используемый при выполнении самомассажа (поглаживание) и последовательность его выполнения;
- приемы основных технических элементов футбола (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

По окончании третьего года обучения:

Предметные

знать:

- классификацию и терминологию технических приемов (в соответствии с программой);
- показания и противопоказания к самомассажу;
- правила и последовательность выполнения приема самомассажа «выжимание»;
- правила:

- выполнения упражнений, способствующих релаксации;
- оказание первой доврачебной помощи при растяжениях;

- причины возникновения наиболее доминирующих травм нижних конечностей;
- субъективные данные самоконтроля;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях;
- выполнять прием, используемый при выполнении самомассажа (выжимание) и последовательность его выполнения;
- отслеживать самочувствие (субъективных данных) и заносить их в дневник спортсмена;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

Продвинутый уровень

По окончании обучения:

Предметные

знать:

- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- средства специальной физической подготовки;
- о воздействии водных процедур на организм человека; средства общего воздействия и правила применения;

- различные приемы выполнения опеки соперника;
- приемы психологической подготовки футболиста к предстоящим соревнованиям;
- права и обязанности первого, второго судьи и судьи- хронометриста.

уметь:

- выполнять:

- упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- различные приемы выполнения опеки соперника;
- обязанности первого, второго и судьи- хронометриста на соревнованиях;
- различные технические приемы в игровых ситуациях;
- применять на практике восстановительные средства.

Метапредметные результаты

У учащихся разовьется опорно-двигательный аппарат, мышечная система, координация движений, быстрота реакции, выносливость, внимание и память.

Личностные результаты

- оказывать сотрудничество и взаимопомощь, терпимое отношения к окружающим людям,
- уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Для **диагностики результатов** *обучения* используются с*ледующие* формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и в конце учебного года (Приложение 1);
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года (Приложение 2);
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

Учебный план первого года обучения (стартовый уровень) 8-11 лет

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	**2**	**2**	**-**	
2.	История развития футбола.	**2**	**2**	**-**	
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	**4**	**2**	**2**	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь.	**4**	**2**	**2**	
5.	Общая физическая подготовка.	**32**	**8**	**24**	
5.1.	Общеразвивающие упражнения.	8	2	6	
5.2.	Упражнения для мышц стопы.	8	2	6	
5.3.	Акробатические упражнения.	8	2	6	
5.4.	Упражнения для формирования осанки.	6	2	4	
5.5.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	**34**	**6**	**28**	контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка.	**48**	**8**	**40**	контрольные нормативы
7.1.	Техника передвижения. Ведение мяча.	14	2	12	
7.2.	Удары по мячу ногой.	14	2	12	
7.3.	Остановка мяча.	10	2	8	
7.4.	Отбор мяча.	10	2	8	
8.	Тактическая подготовка.	**26**	**4**	**22**	
9.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	**58**	**8**	**50**	
10.	Сдача контрольных нормативов.	**4**	**-**	**4**	
11.	Заключительное занятие.	**2**	**2**	**-**	
	Всего часов:	**216**	**44**	**172**	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. История развития футбола.

Теория – 2 часа.

История первых олимпийских игр. Олимпийские игры в Сочи.

История развития мини-футбола.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. (Приложение 7).

Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 2 часа.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

Практика – 2 часа.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

5.1.Общеразвивающие упражнения.

Теория – 2 часа

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», « дистанция и интервал», движения: «вверх»,

« вниз», « вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», « приведение и отведение», « круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «общая физическая подготовка».

Практика – 6 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками.

Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны.
Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.
Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

5.2. Упражнения для мышц стопы.

Теория – 2 часа

Понятия: «свод стопы», «голеностоп». Расположение мышц и их функциональное значение.

Практика- 6 часов

Разучивание и выполнение упражнений:
ходьба: на носках, высоко поднимая колени; на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);
*захваты: з*ахватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

5.3. Акробатические упражнения.

Теория – 2 часа

Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

Практика- 6 часов

Разучивание и выполнение упражнений:
перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке;
кувырок: вперед из упора в положение сидя в группировке.

5.4. Упражнения для формирования осанки.

Теория – 2 часа

Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

Практика - 4 часа

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

- встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки.
- стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и. п. (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

5.4. Сдача контрольных нормативов.

Практика- 2 часа

Сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Теория – 6 часов.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Практика – 28 часов**.** (Приложение 2)

Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости;

быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Тема № 7. Техническая подготовка. (Приложение 6).

7.1. Техника передвижения. Ведение мяча.

Теория –2 часа

Понятие - «техническая подготовка».

Правила безопасности при выполнении беговых упражнений. Правила безопасности при ведении мяча.

Практика- 12 часов

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, скрестными шагами и дугами. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком.

Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.

7.2. Удары по мячу.

Теория –2 часа.

Правила безопасности при выполнении ударов по мячу.

Практика- 12 часов

Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

7.3. Остановка мяча.

Теория –2 часа

Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы.

Практика- 8 часов

Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

7.4. Отбор мяча.

Теория –2 часа.
Правила безопасности при выполнение элемента «отбор мяча».
Практика- 8 часов
Разучивание и выполнение элемента «отбор мяча у соперника» способом «перехват».

Тема № 8. Тактическая подготовка.

Теория –4 часа
Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.
Практика – 22 часа. (Приложение 5).
Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Тема № 9. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –8 часов.
Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр.
Практика – 50 часов.
Подвижные игры на материале гимнастики, акробатики, легкой атлетики.
Спортивные игры. Участие в соревнованиях. (Приложение 9)

Тема № 10. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 4 часа.
Сдача контрольных нормативов по СФП и технических нормативов.

Тема №11.Заключительное занятие.

Теория –2 часа
Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Учебный план первого года обучения (базовый уровень) 9-12 лет

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	История развития футбола в Мурманской области.	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
5.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
6.	Место занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	
7.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	опрос
8.	Структура тренировочного занятия.	4	2	2	
9.	Общая физическая подготовка.	32	4	28	контрольные нормативы
10.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	контрольные нормативы
11.	Техническая подготовка.	40	2	38	контрольные нормативы
12.	Тактическая подготовка.	30	4	26	
13.	Врачебный контроль и самоконтроль.	6	4	2	
14.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	2	-	
15.	Правила игры в футбол.	2	2	-	
16.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	46	6	40	
17.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
18.	Сдача контрольно-переводных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
19.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	46	170	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.
Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.
Инструктаж по темам:
- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале»

Тема № 2. История развития футбола в Мурманской области.

Теория – 2 часа.

Развитие футбола в Мурманске и Мурманской области. Участие команды «Север» в чемпионатах по футболу. Лучшие игроки команды «Север».

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Режим дня для спортсмена. Значение сна. Закаливание воздухом. Правила применения закаливающих процедур.

Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Режим приема пищи.

Тема № 5. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 2 часа.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Тема № 6. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 2 часа.

Современное оборудование, используемое при проведении занятий. Правила работы.

Практика – 2 часа.

Знакомство с новым оборудованием и инвентарём.
Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 7. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм (ссадины, ушибы). Правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

Практика – 2 часа

Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах.

Тема № 8. Структура тренировочного занятия.

Теория – 2 часа.

Понятие «структура тренировочного занятия». Построение тренировки: разминка, основная, заключительная часть. Распределение физической нагрузки при проведении тренировочного занятия.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение упражнений при проведении разминки.

Тема № 9. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Контрольные нормативы общей физической подготовки (для данной возрастной группы).

Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.

Практика - 28 часов (Приложение 3)

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Совершенствование

- общеразвивающих упражнений для рук, ног, прыжковых упражнений;
- акробатических упражнений;
- упражнения для формирования осанки.

Разучивание перекатов

- назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись;
- назад из седа в упор на лопатках согнувшись.

Разучивание кувырков

- вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

Разучивание упражнений для рук и ног

- сгибание и разгибание рук;
- круговые и асимметричные движения руками
- взмахи ногой вперед, назад и в сторону;
- сгибание и разгибание ног в положении сидя.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Тема № 10. Специальная физическая подготовка (Приложение 2)

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 30 часов

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по СФП. (Приложение 2).

Совершенствование упражнений

- на развитие стартовой и дистанционной скорости.
- на развитие быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость).
- на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.
- на растяжку, для развития равновесия, выносливости.

- на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами.
- на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах.
- скоростно - силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Разучивание и выполнение упражнений:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом».
- повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
- остановки во время бега выпадом и прыжком.

Тема № 11. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Практика- 38 часа. (Приложение 6).

Совершенствование:

1. Удары по мячу.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгавшему и летящему мячу.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность.

Удары по мячу головой.

2. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

3. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу с изменением скорости и направления движения.

5. Обманные движения.
6. Финт «остановкой» мяча ногой.

Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча в различных ситуациях (единоборство с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку).

Вбрасывание мяча.

Разучивание техники игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча различными способами.
Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой и с рук.

Тема № 12. Тактическая подготовка.

Теория –4 часа

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика – 26 часов. (Приложение 5).

Совершенствование индивидуальных действий с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Тема № 13. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория –4 часа

Понятия: «врачебный контроль», «самоконтроль».

Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания.

Правила ведения «дневника самоконтроля».

Практика – 2 часа

Простейшие способы контроля за физической нагрузкой. Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Заполнение «дневника самоконтроля».

Тема № 14. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория –2 часа.

Моральные качества спортсмена (сознательность, ответственность за свои поступки, трудолюбие, добросовестное отношение к тренировкам, дисциплинированность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, умение преодолевать трудности, настойчивость, уважение к членам коллектива, стремление прийти на помощь окружающим).

Понятие о психологической подготовке футболиста.

Тема № 15. Правила игры в футбол.

Теория –2 часа.

Размеры поля для игры. Размеры мяча. Число игроков. Экипировка игроков.

Правила соревнований по мини-футболу.

Тема № 16. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –6 часов.

Разновидности спортивных соревнований. Ознакомление с положением о соревнованиях.

Разбор результатов игры.

Практика – 40 часов.

Проведение подвижных игр.

Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях. (Приложение 9).

Тема № 17. Восстановительные мероприятия.

Теория –2 часа.

Общее понятие о спортивном массаже и самомассаже. Правила выполнения самомасажа. Основной прием самомассажа «поглаживание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение приема самомассажа «поглаживание». (Приложение 8).

Тема № 18. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы. (приложение 1,2).

Задания на период летних каникул.

Тема № 19. Заключительное занятие.

Теория –2 часа

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Учебный план второго года обучения (базовый уровень) 10-13 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Развитие футбола в России и за рубежом.	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
5.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	
6.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	
7.	Структура тренировочного занятия.	4	2	2	
8.	Общая физическая подготовка.	32	2	30	контрольные нормативы
9.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	контрольные нормативы
10.	Техническая подготовка.	42	2	40	контрольные нормативы
11.	Тактическая подготовка.	28	2	26	
12.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	2	-	
13.	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	2	2	
14	Правила игры в футбол.	2	2	-	
15.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
16.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	44	4	42	
17	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
18	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	36	180	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.

Теория– 2 часа.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Режим дня для спортсмена во время соревнований. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Правила применения закаливающих процедур.

Практика – 1 час.

Составление индивидуального графика проведения закаливающих процедур.

Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Режим питания. Гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Примерный набор продуктов для юных спортсменов.

Тема № 5. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 2 часа.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Тема № 6. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа.

Раны, их виды и причины возникновения. Оказание первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи.

Практика – 2 часа.

Способы оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи. (Приложение 10).

Тема № 7. Структура тренировочного занятия.

Теория – 2 часа.

Правила подбора упражнений для основной части тренировочного занятия.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение упражнений при проведении основной части тренировочного занятия.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 30 часов (Приложение 3).
Проверка летних заданий.
Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).
Совершенствование акробатических упражнений; упражнений для рук (сгибание и разгибание рук; круговые движения руками) и ног (взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя; развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Тема № 9. Специальная физическая подготовка

Теория – 2 часа.
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).
Практика – 30 часов.
Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по СФП. (Приложение 2).
Совершенствование упражнений на: на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; растяжку, для развития равновесия, выносливости;
развитие ловкости, силы.

Тема № 10. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.
Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом- основа спортивного мастерства.
Практика- 40 часов. (Приложение 6).
Совершенствование
1. Ударов по мячу внутренней и средней частями подъема.
2. Остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
3. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.
4. Обманных движений (финт «остановка мяча ногой»).
5. Отбора мяча.
6. Техники игры вратаря: передвижения в воротах различными способами.
Разучивание
1.Ударов по мячу ногой.
Удары внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары носком и пяткой.
2. Ударов по мячу головой.
3. Остановки мяча**.**
Остановка грудью летящего мяча с переводом.
4. Ведение мяча.
Ведение средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы с увеличением скорости и выполнением рывков.
5. Обманных движений (финты). (Приложение 10).
Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч.

6. Отбор мяча.
Отбор мяча в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.
7. Вбрасывание мяча.
Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.
8. Техника игры вратаря.
Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.
Отбивание мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.
Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.
Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.
Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тема № 11. Тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры:
варианты расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Индивидуальные действия без мяча.

Практика- 26 часов. (Приложение 5)

Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения ориентироваться, реагировать на действия партнера и соперника.

Тема № 12. Морально-волевая и психологическая подготовка. (Приложение 11)

Теория – 2 часа.

1. Освоение основных методов развития волевых качеств:
- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных,
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании,
-создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств,
-строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий,
-выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата,
- умение контролировать свои действия, поведение,
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.
2. Освоение средств и методов психологического восстановления.

Тема № 13. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 2 часа.
Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.
Практика – 2 часа. (Приложение 12)
Отслеживание самочувствия (субъективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

Тема № 14. Правила игры в футбол.

Теория – 2 часа.
Обязанности судьи и помощников судьи. Продолжительность игры. Начало и возобновление игры. Правила соревнований по мини-футболу.

Тема № 15. Восстановительные мероприятия.

Теория –2 часа
Показания и противопоказания к самомассажу. Правила выполнения приема «выжимание» и последовательность его выполнения.
Практика – 2 часа.
Разучивание и выполнение приема самомассажа «выжимание». (Приложение 8).

Тема № 16. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –4 часа.
Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение.
Разбор результатов игры.
Практика – 42 часа.
Подвижные игры. (Приложение 9).
Отработка технико-тактических приемов в условиях приближенных к соревновательным.
Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях.

Тема № 17. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.
Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

Тема № 18. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.
Подведение итогов учебного года. Задания на период летних каникул.

Учебный план третьего года обучения (базовый уровень) 11 – 15 лет

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Развитие футбола в России и за рубежом.	2	2	-	опрос
3.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
5.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	
6.	Структура тренировочного занятия.	4	2	2	
7.	Общая физическая подготовка.	32	2	30	контрольные нормативы
8.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	контрольные нормативы
9.	Техническая подготовка.	48	2	46	контрольные нормативы
10.	Тактическая подготовка.	24	4	20	
11.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	2	-	
12.	Врачебный контроль и самоконтроль.	3	2	1	
13.	Правила игры в футбол.	2	2	-	
14	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
15.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	42	2	40	
16.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
17.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	36	180	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.
Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Теория – 2 часа.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат, Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Тема № 3 Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии в период занятиями спортом.

Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 2 часа

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие.

Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа

Причины возникновения травм: растяжения мышц и связок. Наиболее доминирующие травмы нижних конечностей: колени, голени, лодыжки.

Практика – 2 часа

Оказание первой доврачебной помощи при растяжения мышц и связок. (Приложение 10)

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория – 2 часа

Правила подбора упражнений для заключительной части тренировочного занятия.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение упражнений при проведении заключительной части тренировочного занятия.

Тема № 7. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 30 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Совершенствование: акробатических упражнений; упражнений для рук и ног; развивающих упражнений с предметами.

Тема № 8. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 часа

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 32 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП (Приложение 2).

Совершенствование упражнений на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость; растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений.

Тема № 9. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика-46 часов. (Приложение 6).

Совершенствование:

1.Ударов по мячу ногой.

Удары внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Удары носком и пяткой.

2. Ударов по мячу головой.

3. Остановки мяча грудью.

4. Ведение мяча средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы.

5. Обманных движений (финты) - уход выпадом и переносом ноги через мяч.

6. Отбор мяча в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

7. Вбрасывание мяча с места, разбега, на точность и дальность.

8. Техника игры вратаря.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

Отбивание мячей без падения и с падением кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Разучивание:

1. Техники передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

2. Ударов по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

3. Ударов по мячу головой.

Удары без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

4. Остановки мяча.

Остановка с поворотом до 180°. Остановка мяча головой.
5. Ведение мяча с увеличением скорости движения, выполняя рывки и обводку.
6. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой».
7. Отбор мяча - с использованием толчка плечом.
8. Техники игры вратаря.
Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении.
Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тема № 10. Тактическая подготовка.

Теория –4 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры: тактика игры в нападении:
групповые действия (взаимодействие двух и более игроков).

Практика- 20 часов (Приложение 5).

Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения взаимодействовать двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Тема № 11. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Теория- 2 часа. (Приложение 11).

Совершенствование волевых качеств.

Задачи психологической подготовки:
- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Тема № 12. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория –2 часа.

Понятия: «спортивная форма», «утомление», «переутомление». Признаки утомления и переутомления. Меры предупреждения.

Практика – 1час.

Приемы снятия утомления и переутомления.

Тема № 13. Правила игры в футбол.

Теория –2 часа.

Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Оценка результатов игр.

Тема № 14. Восстановительные мероприятия.

Теория – 2 часа.

Правила выполнения приема «разминание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение приема самомассажа «разминание».

Тема № 15. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –2 часа

Понятия: «мяч в игре», «мяч вне игры». Определение взятия ворот. Нарушения и недисциплинированное поведение игроков.

Практика – 40 часов.

Подвижные игры. (Приложение 9).

Игры уменьшенным составом. Игры полным составом.

Проведение учебных и контрольных игр. Отработка технико-тактических приемов в условиях приближенных к соревновательным.

Тема № 16. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

Тема № 17. Заключительное занятие.

Теория –2 часа

Подведение итогов учебного года. Задания на период летних каникул.

Учебный план первого года обучения (продвинутый уровень) 13 – 17 лет

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.	2	2	-	опрос
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.		2		
4.	Общая физическая подготовка.	30	2	28	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	36	2	34	контрольные нормативы
6.	Техническая подготовка.	46	2	44	контрольные нормативы
7.	Тактическая подготовка.	26	4	22	
8.	Судейская практика.	6	-	6	
9.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	60	2	58	
10.	Итоговая аттестация.	4	2	2	
11.	Заключительное занятие.	2	2	-	итоговая аттестация
	Всего часов:	216	22	194	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.

Теория – 2 часа.

Разрядные нормы и требования по футболу.

Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема № 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Работоспособность и утомление; физиологические факторы определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологические основы здоровья человека, физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой с лицами разного пола, возраста, функционального состояния.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 28 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Совершенствование акробатических упражнений, упражнений для рук и ног и развивающих упражнений с предметами.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 34 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП (Приложение 2).

Совершенствование упражнений на:

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкости, ловкости, силы;
- растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- развитие оперативного и творческого мышления, оперативной памяти;
- развитие объема восприятий и свойства внимания;
- развитие скорости дифференцированного реагирования.

Тема № 6. Техническая подготовка.

Теория – 2 часов.

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических действий, разбор ошибок игровых ситуациях.

Практика- 44 часа.

Совершенствование:

- техники передвижения, ведение мяча с различной скоростью и с выполнением рывков, обводок и ударов по мячу ногой и головой;
- остановки мяча различными способами и выполнение обманных движений – финтов различными способами;
- отбора мяча с использованием различных способов;
- техники игры вратаря.

Тема № 7. Тактическая подготовка.

Теория –4 часа.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Тактика отбора мяча.

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 22 часа.

Совершенствование тактических приемов игр в тактике:

- нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия;
- защиты: индивидуальные действия, командные действия;
- вратаря.

Тема № 8. Судейская практика.

Практика – 6 часов.

Выполнение обязанностей рефери.

Тема № 9. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –2 часа.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика -58 часов.

Отработка технико-тактических приемов игры в условиях приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр.

Тема № 10. Итоговая аттестация.

Теория – 2 часа.

Опрос по пройденным темам (Приложение 15).

Практика – 2 час.

Сдача нормативов по ОФП, СФП, технических нормативов.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Итоговая аттестация.

Методическое обеспечение программы

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

1. Равномерный - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2. Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол

3. Повторный - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол; используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4. Интервальный - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5. Максимальной интенсивности - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

6. Сопряженный - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

7. Круговой - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

8. Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

9. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

10. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

11. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

12. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в *форме:*

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в *форме:*

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомагнитофонных демонстраций (просмотр кинокольцовок, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Диагностика результативности образовательного процесса
Система оценки и фиксирования образовательных результатов
Диагностика и контроль обучения

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1

Название	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на		Сентябрь (базовый и продвинутый уровень)

	начало учебного года).		
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	май (базовый уровень 3 года обучения)
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом, если этот год является последним годом обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. (Приложения 1,2, 3, 4) Соревнования (выполнение разрядов).	Май (продвинутый уровень)

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в

детских объединениях спортивного отдела аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль* (базовый и продвинутый уровень);
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (базовый и продвинутый уровень);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация* (Приложение 15)

***Требования аттестации**

	Базовый уровень	**Продвинутый уровень**
1.	Освоение образовательной программы	Освоение образовательной программы
2.	Сдача нормативов по ОФП и СФП	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3.	Сдача технических нормативов	Сдача технических нормативов
4.	Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 30% обучающихся	Участие в общегородских, региональных, Всероссийских соревнованиях не менее 50% обучающихся
5.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 10% обучающихся.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 30% обучающихся.
6.	Выполнение разрядных нормативов.	Выполнение разрядных нормативов.

*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала стартового и базового уровня программы)

Параметры	**Критерии**		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью			
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях	Учащийся определился в выборе вида спорта	Учащийся имеет большую мотивацию к занятиям
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется	Имеет небольшие знания по истории спортивного движения	Имеет знания по истории развития футбола; знает названия команд-победительниц чемпионатов Мира и Европы.
2. Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично»
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки по футболу)	Не имеет навыков	Имеет несложные навыки по технической подготовке	Имеет отличные навыки по технической подготовке

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий уровень	**Теоретические знания**	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требования; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
средний уровень	**Теоретические знания**	Успешное освоение учащимися 50%- 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Низкий уровень	**Теоретические знания**	Успешное освоение учащимися менее 50%содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«*высокий уровень*» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по предмету, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень»- при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

Результаты заносятся в диагностическую карту (Приложение 16).

Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение

1. Спортивное помещение:

занятия с обучающимися должны проводиться в специально оборудованном зале с хорошей освещенностью

Перечень основного снаряжения:	
➢ мячи № 5 (для большого поля) – 15 шт.; ➢ мячи № 5 (для мини-футбола) – 15 шт.; ➢ стойки – 20 шт.; ➢ барьеры - 10 шт.; ➢ скакалки– 15 шт.; ➢ гантели – 24 шт.; ➢ манишки – 15 шт.;	➢ арабские мячи (теннисные) - 15 шт.; ➢ ворота с сеткой: большие 2 х 3 м – 2 шт., маленькие 1х 1,5 м – 4 шт.; ➢ табло электронное – 1 шт.; ➢ кистевой амортизатор – 12 шт.; ➢ подкидной трамплин – 1шт.

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящийся к профессиональному росту.

Гигиенические требования к проведению занятия:

1. - спортивный зал должен соответствовать требованиям СанПин 2.4.3648-20 от 28.09.20 № 28.

Приложение 1

<u>Контрольные нормативы</u>

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год - в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 8 - 17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	**Уровень**		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Координационные	Челночный бег 3*10м / сек	**8**	11,2	10,9-10,3	10,0
		9	10,1	9,8-9,2	8,9
		10	9,9	9,6-9,1	8,8
		11	9,8	9,5-8,9	8,6
		12	9,3	9,0-8,4	8,1
		13	9,3	8,9-8,1	7,7
		14	8,9	8,6-8,0	7,7
		15	8,8	8,5-7,9	7,6
		16	8.6	8.3-7.7	7.4
		17	8.4	8.1-7.5	7.2
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	**8**	98	110-130	142
		9	102	123-154	174
		10	128	140-160	172
		11	122	144-164	176
		12	134	154-174	185
		13	139	161-181	193
		14	156	174-192	209
		15	165	182-210	227
		16	178	199-219	231
		17	206	210-220	225
Силовые	Подтягивание в висе,	**8**	0	1-5	7
		9	0	2-6	8

	раз	**10**	0	2-8	11
		11	0	2-8	11
		12	0	2-8	14
		13	0	2-8	11
		14	0	3-9	12
		15	2	5-9	12
		16	4	7-11	13
		17	4	7-13	16

Тесты для оценки специфических компонентов подготовленности юных вратарей

Нормативы	Личный результат	Оценка	Модель	
			min	max
Рост			140 см	146 см
Вес			30 кг	36 кг
15 м с места			3.60 с	3.20 с
Прыжок в длину			1,75 м	1,90 м
Гибкость : наклон			+10 см	+15 см
Гибкость : шпагат			30 см	25 см
Гибкость : мостик			90 см	70 см
Жонглирование ногами за 30 с			40 раз	45 раз

Приложение 2

Контрольные нормативы по СФП

	Возраст лет	мальчики		
		высокий	средний	низкий
Бег 30 метров с ведением мяча (с)	8	8,0	8,5	9,0
	9	7,5	8,0	8,5
	10	7,0	7,5	8,0
	11	6,5	7,0	7,5
	12	6,3	6,5	7,0
	13	6,1	6,3	6,5
	14	5,8	6,1	6,3
	15	5,6	5,8	6,1
	16	5,4	5,6	5,8
Удар по мячу ногой на дальность (м)	8	15	10	8
	9	20	15	10
	10	25	20	15
	11	35	25	20
	12	45	35	25
	13	50	45	35
	14	55	50	45
	15	60	55	50
	16	70	60	55
Жонглирование мячом (количество ударов)	8	4	3	2
	9	5-6	4	3
	10	7-8	5-6	4
	11	10	7-8	5-6
	12	12	10	7-8
	13	14	12	10
	14	17	14	12
	15	20	17	14
	16	24	20	17
Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	8	-	-	-
	9	-	-	-
	10	4-3	3	2

	11	4	3	2
	12	5	4	3
	13	6	5	4
	14	7	6	5
	15	7	6	5
	16	8	7	6
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	8	13,0	14,0	15,0
	9	12,5	13,0	14,0
	10	12,0	12,5	13,0
	11	11,5	12,0	12,5
	12	11	11,5	12,0
	13	10,5	11,0	11,5
	14	10,0	10,5	11,0
	15	9,6	10,0	10,5
	16	9,3	9,6	10,0
Бросок мяча рукой на дальность (м)	8	-	-	-
	9	-	-	-
	10	6-7	5	4
	11	9	6-7	5
	12	13	9	6-7
	13	18	13	9
	14	20	18	13
	15	22	20	18
	16	25	22	20

Условия выполнения упражнений:

1. Бег 10 м с ведением мяча выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише - время бега.
2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

3. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
4. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11-17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки) , и , не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

Приложение 3

Общая физическая подготовка
(для всех возрастных групп)

1. **Строевые упражнения.**

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Повороты на месте кругом. Ходьба противоходом. Ходьба по диагонали.

2. **Общеобразовательные упражнения.**

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общее развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке. Отжимания от пола или от гимнастической скамейке. Выполнение растяжки, упражнений на пресс, прыжков через скакалку.

3. **Акробатические упражнения.**

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

4. **Упражнения для формирования осанки.**

Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и. п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

5. **Упражнения для развития двигательных качеств юных футболистов.**

5.1.Преимущественно развивающие силу: подтягивание на перекладине, лазание по канату, метание снарядов.

Упражнения с сопротивлением. Удары по мячу. Толчки туловищем. Вбрасывание мяча.

Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей).

5.2.Преимущественно развивающие быстроту: повторный бег, переменный бег, ускорения, старты, бег прыжками, семенящий и т.п. Игра в баскетбол, ручной мяч.

Повторный бег с мячом, переменный бег с мячом, ускорения с мячом, старты с мячом .

Преимущественно развивающие выносливость: кроссы, переменный бег, плавание, переменный бег с мячом без преодоления и с преодолением препятствий; двухсторонняя игра с удлинением времени игры; игровые упражнения большой интенсивности.

Приложение 4

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие ловкости

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости

Без мяча

1.Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2.Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3.Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4.В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5.Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6.Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
7.Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.
С футбольным мячом
1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча
5. Повороты стоп наружу- внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи.
6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).
9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди .
10.Бросания голенями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед .
11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.
12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером /то же, но с доставанием мяча пяткой.
13. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.
14. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.
15. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.
16. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться .

17. Одновременное поднимание ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.
18. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево- вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.

Упражнения на развитие быстроты

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. (повторить 3-4 раза)/ то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.

Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.

6.Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед- вверх.
7.Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
8.Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
9.Быстрый бег на 8-10м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
10.Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
11.Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.
8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения на развитие силы

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.
2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах.
5. Прыжки на одной ноге. Дистанция 15-30 м.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения
8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.

15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие выносливости

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м- ходьба ускоренная, 300 м- бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.

12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

Приложение 5

Тактика нападения и защиты

Стартовый уровень

1.Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

2.Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Базовый уровень

1.Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное

использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание» Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2.Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Продвинутый уровень

1.Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное, и рационально использовать

изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Приложение 6

Техническая подготовка

№	Технические приемы	Стартовый уровень	Базовый уровень			Продвинутый уровень
	Года обучения	1	2	3	4	5
1.	Удары ногой:					
	- внутренней стороной стопы;	*	*			
	- внутренней частью подъема;	*	*	*		
	- средней частью подъема;		*	*	*	*
	- внешней частью подъема;			*	*	
	- носком;				*	
	- пяткой.					
2.	Удары головой:					
	- средней частью лба;				*	
	- боковой частью лба.					
3.	Остановка мяча ногой:					
	- подошвой;	*	*			*
	- внутренней стороной стопы;		*	*		
	- средней частью подъема;			*	*	
	- бедром;			*	*	
	- внутренней частью подъема;				*	*
	- внешней стороной стопы;					
4.	Остановка мяча туловищем:					
	- грудью;				*	
	- животом.					
5.	Остановка мяча головой:					
	- средней частью лба.				*	*
6.	Ведение ногой:					
	- внешней частью	*	*			

	подъема;					
	- средней частью подъема;		*	*		
	- внутренней частью подъема;			*	*	
	- носком;				*	
	- внутренней стороной стопы.				*	*
7.	Финты:					
	- уходом;			*	*	
	- ударом ногой;					
	- ударом головой;					
	- остановкой мяча ногой;					
	- остановкой туловищем;				*	*
	- остановкой головой;					*
8.	Отбор:					
	- ударом ногой в выпаде;	*	*			
	- ударом ногой в подкате;		*	*		
	- остановкой мяча ногой в выпаде;			*	*	
	- остановкой ногой в подкате;					
	- толчком плеча.				*	*
9.	Техника вратаря:					
	- ловля мяча;				*	
	- отбивание мяча;					
	- переводы мяча;					
	- броски мяча.				*	*

Приложение 7

Экипировка

<table>
<tr><td colspan="2">
Рубашка или футболка, обязательно с рукавами. Для полевых игроков единого цветового решения.
На обратной стороне майки или футболки наносится номер от 1 до 15; цвет номера должен чётко отличаться от цвета футболки;
Трусы. Если используются подтрусники, они должны быть того же цвета, что и трусы.</td></tr>
<tr><td>Гетры.
 </td><td>Щитки.
Щитки должны быть полностью закрыты гетрами.</td></tr>
<tr><td>Бутсы.
 </td><td>
манишка</td></tr>
<tr><td colspan="2">
<u>Экипировка вратаря</u>
По правилам футбола, форма вратаря должна отличаться от формы полевых игроков и судей.

Вратарю разрешается надевать длинные брюки; одежда каждого вратаря должна легко отличаться по цвету от других игроков и судей, и вратарей команды соперника.</td></tr>
</table>

<u>Дополнительная экипировка</u>

Разрешается дополнительная экипировка при условии, что она безопасна для самого игрока и для остальных: повязки, налокотники, наколенники. Вратари всегда носят перчатки (хотя нет правил, которые запрещают делать это полевым игрокам). Разрешено носить очки для корректировки зрения и защиты от солнца или прожекторов (при условии, что они не упадут и никого не ранят).

<u>Запрещённая экипировка</u>

Игроки не могут надевать никакой экипировки, которая может быть опасной для него или для других игроков (включая ювелирные изделия). Ювелирные изделия и часы безусловно запрещены. Заклеивание ювелирных изделий липкой лентой считается недостаточной мерой безопасности. Также запрещены кожаные и резиновые ремни и ленты. Запрещено показывать спрятанные под футболкой лозунги или рекламу. За это игрок штрафуется организатором соревнования.

Приложение 8

Самомассаж

Знание и умение выполнять приемы самомассажа позволят обучающемуся поддерживать свой организм в рабочем состоянии, не прибегая к помощи взрослых.

1.Самомассаж голени

Сядьте удобно на стул. Ступню одной ноги положите на твердую подушку на табурет или пуфик. Погладьте ступню. Затем совершите руками поглаживания ступни, обхватывая ее вокруг. Чередуйте эти приемы с легким растиранием голени.

2. Самомассаж бедра

Сядьте на пол и слегка согните одну ногу, подтянув ее к себе. Под колено положите небольшую подушку. Обхватите бедро руками и совершите поглаживания его. Смените поглаживание вращательными движениями и растиранием.

3.Самомассаж поясницы и участков спины

Эти участки тела лучше всего массировать в положении стоя. Руки заведите за спину. Тыльной стороной кисти погладьте поясницу и спину. Эти движения необходимо осуществлять снизу вверх.

4.Самомассаж плеч

Сядьте на стул около стола. Одну руку обоприте на локоть, подложив под него подушку. Другую руку заведите за голову и пальцами руки сделайте вращательные и разминающие движения, начиная их от затылка, двигаясь по шее и к плечу. Аналогично промассируйте второе плечо.

5.Самомассаж шеи

Сядьте на стул. Заведите обе руки за голову и положите на шею. Затем обеими руками одновременно круговыми движениями пальцев разотрите шею, продвигаясь от затылка вниз. Аналогичные движения сделайте снизу вверх.

6.Самомассаж живота

Сядьте на стул. Обопритесь спиной на спинку стула. Сложите руки на животе. Затем руку, которая непосредственно касается поверхности живота, сожмите в кулак и надавите обеими руками на брюшную полость. После этого произведите вращательные движения руками по поверхности живота по кругу, по часовой стрелке (движение аналогично раскручивающейся спирали).

7.Самомассаж рук

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локте. Энергичными движениями от кисти к плечевому суставу погладьте руку. Аналогично промассируйте другую руку.

8.Самомассаж предплечья

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локтевом суставе. Обхватите предплечье таким образом, чтобы большой, слегка отведенный в сторону палец был сверху. Подушечками большого пальца

сделайте разминание и надавливание на поверхность плечевого сустава. Движения совершать от кисти к локтю. При выполнении самомассажа не рекомендуется массировать подколенные ямки и области расположения лимфатических узлов (подмышечные впадины, пах и тому подобное).

Приложение 9

Подвижные игры.

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Описание нескольких вариантов подвижных игр:

1. Игра «Быстро по местам». Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

2. Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза.

В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым;

б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

3. Игра «Отгадай, чей голосок». Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

4. Игра «Ловкие ребята». На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посредине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных,

выбирают нового водящего из непойманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

5.Игра «Кот идет» («Совушка»).

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – кот, остальные играющие - «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей»(«кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

Правила игры:

1.Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.

2.Если дети устают, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают. *Вариант игры.* Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

6. Игра «Заяц без логова». Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3 -5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой- «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убегать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», находившийся там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1.«Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».

2.«Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться;

3.Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать.

Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым - занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок.

Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

7. Игра «Пустое место» («Кто скорей»). Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

8.Игра «Кто подходил?». Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего.

9. Игра «Запрещенное движение». Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх.

Дети повторяют за преподавателем движения. внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафуется. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

Приложение 10

Травмы, возникающие при игре в футбол

1. Ссадины - механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки. На поверхности ссадины обычно появляется желтоватая прозрачная жидкость (лимфа) или кровь, выступающая мелкими каплями. Ссадину следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зеленкой. После этого наложить стерильную повязку. Через 4-6 дней повязку снимают. Нельзя смазывать ссадину какой-либо мазью или накладывать пластырь непосредственно на рану. В случае нагноения, признаком которого является боль, нужно обратиться к врачу.

2. Ушибы так же являются следствием механического повреждения мягких тканей, но без нарушения их целостности. Основные признаки ушибов – боль и припухлость на месте повреждения. Резкая боль в момент травмы, через несколько минут ослабевает. Припухлость появляется через 2-3 дня. Она связана с отеком и кровоизлиянием из разорванных мелких кровеносных сосудов. При ушибах, непосредственно после травмы, для предупреждения кровоизлияния необходимо подержать холод на месте ушиба (лед, холодная вода, холодные примочки),обеспечив пострадавшему органу покой и наложив давящую повязку.

3. Раны. Ранение – это открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами. В зависимости от механизма травмы, различают раны резаные, колотые, рубленые, рваные, ушибленные и огнестрельные. При ранениях обязательно возникает кровотечение, боль и почти всегда - зияние, т.е. расхождение краев раны.

Первая помощи при любом ранении – защита раны от вторичного загрязнения. Кожу, окружающую рану, надо обработать перекисью водорода или спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, не касаясь самой раны.

Выше раны накладывается давящая повязка или жгут. Жгут накладывают летом на 1,5 часа, зимой не более 1 часа. Кровотечение на те участках, где нельзя наложить жгут, например шея, останавливают надавливанием на сосуд тампоном или пальцами.

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают, слегка наклоняют голову вперед, зажимают нос пальцами, накладывают холод на переносицу.

4. Растяжения мышц и связок . В большинстве случаев при растяжении возникают разрывы отдельных волокон связок. Чаще всего встречаются растяжения связок голеностопного сустава: оно происходит главным образом при подвертывании стопы на неровностях почвы и при падении на бок (например у лыжников). Сразу в момент травмы возникает резкая боль, а через день-два припухлость.

Первая помощь такая же, как и при ушибах. Вначале холод, давящая повязка, а затем теплые
ванночки.

5. Вывих - это смещение соприкасающихся в полости сустава костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани.

При различных вывихах первая помощь - местное холодовое обезболивание на область

поврежденного сустава. Дать обезболивающие средства (анальгин, пирамидон или др.) к врачу.

6. Переломы и вывихи. Во время занятий физическими упражнениями возможны вывихи и переломы. И в том и в другом случае необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденного участка тела. Фиксировать место перелома или вывиха можно любыми подручными средствами (полоска картона, фанеры, палки, зонтик, скрученная газета, и т.д.). Чтобы уменьшить боль следует приложить холод.

Перелом - это нарушение целостности кости, характеризующееся резкой болью при любом движении и нагрузки на конечность, изменением формы конечности, нарушением ее функций, отечностью, кровоподтеком.

Перелом нередко сопровождается кровотечением, смещением отломков кости, шоком и др. явлениями.

При переломах костей явных, закрытых или даже при подозрении на них первая помощь сводится к наложению транспортных или мобилизующей шины из подсобного материала, которая должна надежно фиксировать область перелома (к врачу).

При переломе предплечья фиксирующую повязку накладывают на локтевой и лучезапястный суставы, согнув руку в локте, развернув ладонью к животу.

При переломе бедра на 3 сустава - голеностопный, коленный, тазобедренный. Если сломаны ребра, грудную клетку перевязывают бинтом, шарфом, полотенцем. При повреждении позвоночника и костей таза прежде всего обеспечивают неподвижность человека. При переломе таза, под несколько разведенные колени кладется валик .

7. Обморок - это внезапная кратковременная потеря сознания, вследствие недостаточного снабжения головного мозга. Обморок может возникать в результате сильного психического воздействия (волнения, испуга, страха); от сильной боли, при тепловом и солнечном ударе, при резком переходе от горизонтального состояния в вертикальное (ортостатический коллапс), при внезапной остановке после интенсивного бега (гравитационный шок). Обморок может быть у спортсменов, чья деятельность связана с большим кратковременным напряжением. Поскольку в основе обморока лежит обескровливание мозга, поэтому первая помощь должна заключаться в обеспечении оптимальных условий для кровообращения в головном мозгу. Пострадавшего укладывают на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища была выше головы.

8. Основные правила остановки кровотечения.

Приподнятое положение поврежденной части тела по отношению к туловищу.

Прижатие кровоточащего сосуда давящей повязкой.

Прижатие артерии к костному ложу.
Фиксирование конечности.
Наложение жгута.
Кровотечение бывает: капиллярное (остановка обычной повязкой); венозное (остановка тугой повязкой); кровотечение мелких артерий, артериальное.
При артериальном кровотечении (фонтан крови) на конечность накладывают жгут выше раны и фиксируют время его наложения (не более 1,5 часов) и срочно отправляют в медучреждение к врачу.
9. Тепловой удар - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма. Их признаками являются: усталость, головная боль слабость, боли в ногах, спине, тошнота, шум в ушах, повышение температуры, потемнение в глазах, ухудшение дыхания (прерывистое), потеря сознания.
Первая помощь - пострадавшего в прохладное место, снять одежду, приподнять голову, охладить область сердца (холодный компресс), напоить. Понюхать нашатырный спирт, сердечные средства. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

Приложение 11

Морально-волевая и психологическая подготовка

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- формирование специфических психологических особенностей (специализированные восприятия, особенности функционирования внимания, тактическое мышление);
- формирование морально-волевых качеств (ощущение обязанностей перед коллективом, целеустремленность, трудолюбие, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность, умение переносить трудности);
- развитие эмоциональной стабильности игроков.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж команды являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

В тренировочном процессе должна применяться специальная программа средств тренировочного воздействия: игра в состоянии утомления, внезапное увеличение времени игры, проведение тренировок независимо от метеорологических условий, определение промежуточных задач и т. д.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения.

Используются такие приемы:

- словесные воздействия педагога (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность

спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление;

- приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
- произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;
- последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию

Приложение 12

Самоконтроль

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. В дневник самоконтроля заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения: объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно, самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления.

При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

Признаки различных степеней утомления

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающее
2.Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота на лбу, груди.	Большая потливость верхней половины тела.	Потливость, распространившаяся на все тело
3.Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием.	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность	Осанка расслабленная. Шаг	Резкое покачивание. Дрожание конечностей,

движений	выполнения заданных движений вполне удовлетворительная.	неуверенный, покачивания.	вынужденные позы с опорой
5. Речь, мимика	Речь отчетливая. Мимика обычная	Речь затруднена. выражение лица напряженное. Взгляд вялый.	Речь крайне затруднительна. Выражение лица страдальческое
6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние.	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках.	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию.	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы невпопад. Отсутствие интереса, вплоть до апатии

Боли в мышцах. После первых занятий физическими упражнениями, довольно часто, в мышцах возникают боли. Они могут возникать и при выполнении новых упражнений, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Чтобы это не случилось, необходимо медленнее увеличивать дозу мышечных усилий. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Прекращать занятия совсем не следует. Чтобы уменьшить мышечные боли, способствовать расслаблению и скорейшему восстановлению обмена в мышцах, следует попариться в бане, принять ванну, сделать массаж.

Головные боли могут быть следствием чрезмерной физической нагрузки, в особенности если она выполняется в неблагоприятных условиях. Возникновение головокружений и головных болей во время занятий физическими упражнениями может указывать на заболевание среднего и внутреннего уха, сосудистые и другие заболевания. Все эти симптомы надо фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы разобраться, в каких случаях, после каких упражнений появляются головокружения и головные боли и как долго они длятся.

Боли в правом подреберье (так называемый печеночно-болевой синдром), наблюдающийся после интенсивной нагрузки могут возникать в результате различных причин. Но чаще всего боли в правом подреберье являются следствием заболеваний печени и желчного пузыря. В ряде случаев боли в правом подреберье могут возникать при несоответствии интенсивных

нагрузок функциональным возможностям организма, что приводит к перенапряжениям и перетренированности организма.

Субъективными показателями:

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

Желание заниматься - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания".

Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации. характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить с состоянии здоровья занимающихся.

Объективные показатели:

Дыхание. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - показатель отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

У здоровых нетренированных мужчин ЖЕЛ обычно лежит в пределах 3.0-4.5 л, у женщин 2.5-3.5 л.

ЧСС (пульс) - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и тоже время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

Приложение 13

Оценка личностных качеств

При оценке личностных качеств юных футболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

ФИО	активность	настойчивость	целеустремленность	трудолюбие	самостоятельно
1…..					

Оценка личностных качеств проводится по критериям:

активность:

-высокий уровень - использование комплекса приемов в решении поставленной задачи, самостоятельный поиск специальных средств и методов выполнения поставленной задачи

- средний уровень – использование проверенных средств, методов и условий решения комплекса двигательных заданий

- низкий уровень – сосредоточение усилий на решение ведущей задачи при недооценке дополнительных средств и методов

настойчивость:

-высокий уровень - способность к мобилизации усилий для решения поставленной задачи

- средний уровень – готовность к многократным действиям для достижения цели

- низкий уровень- чрезмерные затраты усилий для решения поставленной задачи

целеустремленность :

-высокий уровень - подчинение действий и поступков поставленной цели

- средний уровень – умение добиваться поставленной цели адекватными средствами

- низкий уровень – чрезмерное стремление к достижению цели ради личного престижа

трудолюбие :

-высокий уровень - готовность к подчинению всех усилий, возможностей и способностей к достижению поставленной цели в течение длительного времени

- средний уровень – готовность к значительным физическим и интеллектуальным усилиям и затратам при наличии некоторых форм отдыха и восстановления

- низкий уровень- способность трудиться с полной отдачей в комфортных условиях учебно-тренировочного процесса.

самостоятельность :

-высокий уровень - творческое отношение к занятиям, умение принимать самостоятельное решение

- средний уровень – стремление к самостоятельному расширению знаний

- низкий уровень - выполнение заданий тренера без их осмысления.

Приложение 14

Упражнения, для развития психических качеств: быстрота и точность оперативного и творческого мышления, объем оперативной памяти, способность быстро оценивать ситуацию, объем восприятия и особенности внимания, скорость дифференцированной реакции, возможность изменить решение при смене ситуации:

I. Упражнения на развития оперативного и творческого мышления:

1. На поле (участке поля) - три группы игроков. Игроки, которые выполняют роль нападающих, все время атакуют или одни, либо другие ворота. После нескольких повторений упражнений группы поочередно меняются местами.

2. Два одинаковых квадрата (15 х 15 м) на 15 - 20 м один от другого. В каждом по 3 х 4 игрока, между ними по 2 - 3 "ведущих". Игра в два (одно или несколько) прикосновений в одном из квадратов. "Ведущие" атакуют эту группу игроков. Когда игрокам в квадрате становится сложно удерживать и контролировать мяч, они длинной передачей направляют его в другой квадрат и упражнение продолжается. Замена игроков в квадрате и "ведущих" - по правилам игры "Квадрат".

3. "Квадрат возле ворот". Напротив ворот за 5 - 7 м от линии штрафной площадки отмечают квадрат 12 х 12. В нем играют (3 х 2; 4 х 3; 3 х 3; 4 х 4) с неограниченным числом касания мяча (по правилам обычного "квадрата") стараясь вывести одного из партнеров на позицию, удобную для удара по воротам. Ведущие стараются перехватить мяч и помешать нанесению прицельного удара по воротам, которые защищает вратарь. Для совершенствования фланговых атак квадраты лучше всего сделать по краям поля.

4. На поле делают разметку прямоугольника 60 х 30 м, который делится на два одинаковых квадрата. Играют две команды по 5 - 6 человек. Задача каждой команды, овладев мячом, переместиться в квадрат противника и выполнить там, как можно больше передач; при потере стараться отобрать его на половине поля противника либо быстрее вернуться в свой квадрат, для организации обороны, отобрать мяч и снова перейти в атаку.

5. Игровое упражнение (6 х 6, 8 х 8) в четверо ворот (в каждой команде по двое). Голы засчитываются в любые ворота.

II.Упражнения на развитие оперативной памяти:

1.Два игрока по очереди передают мяч третьему. Игрок, который принял мяч, отправляет назад тому, от кого получил.

Вариант. Два игрока, которые передают мяч «среднему», стоят на противоположных сторонах поля и поочередно меняют позицию. Игрок А для исполнения ответных передач игроком Б и В должен следить за перемещением партнеров. После выполнения ответной передачи игрок А возвращается к приему мяча от партнера.

2. Игроки А и Г, которые владеют мячами, одновременно начинают упражнения – передают мячи игроком Б и Д и бегут в точки 1 и 2. Игроки Б и Д снова передают им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки А и Г приняли мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам В и Е, а именно

перемещаются: А – в положении Г, Г – в положение А. Игроки В и Е передают мяч игрокам А (который прибежал в положение Г) и Г (который прибежал в положение А), а потом меняются местами по диагонали и т.д.

3. «Передача мяча в квадрате со сменой места игроков». Каждый размещается в соответствующем угле квадрата. Игрок А на угол 1 посылает мяч партнеру Б в угол 2 и бежит сам туда. Игрок Б направляет полученный мяч по диагонали партнеру Г в угол 4, а сам перебегает в освобожденный угол 1. Игрок Г, передал мяч партнеру В в угол, перебегает в тот же угол, игрок В направляет мяч по диагонали в угол 1, куда уже прибежал игрок Б, и перебегает в освобожденный угол 4. Игрок Б с угла 1 снова передает мяч в угол 2 партнеру А и т.д. Таким образом, игрок А после передачи мяча меняется местами только с игроком Б, а игрок Г – только с партнером В.

4. «Передача двух мячей в квадрате». Четыре игрока размещаются по углам квадрата. Передачи мяча выполняются поперек и по диагонали. Каждый игрок может послать мяч только тому, у кого в этот момент мяч отсутствует или тому, кто его передал. Критерий оценки – штрафные очки либо безошибочные передачи.

<u>III.Упражнения на развитие способностей быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения:</u>

1. Игрок ведет мяч, а справа и слева от него бегут двое с флажками в руках. Владеющий мячом должен направить мяч тому, кто поднимет флажок. Игрок, который принял мяч, ведет его дальше и сам наблюдает за партнерами и т.д. (Условия проведения упражнения не допускает одновременного поднимания двух флажков)

2. Три игрока стоят в форме треугольника. Один из них жонглирует мячом и одновременно следит за обоими партнерами, которые показывают ему на руках разное число пальцев в разном порядке. Жонглирующий мячом обязан вслух назвать число увиденных пальцев. После 5 -6 попыток - смена мест.

3. Игроки (4 - 5) стоят полукругом (радиус 6 - 8 м). Напротив их в середине (по центру) стоит жонглирующий мячом и одновременно следящий за партнерами. За его спиной находится тренер, который в разном порядке показывает рукой на стоящих полукругом. Игрок, "названный" тренером, должен подать условный сигнал (поднять руку, присесть или сделать ускорение в сторону). Жонглирующему мячом тут же необходимо принять мяч и повернуть его игроку, который стоит в середине, после чего упражнение продолжается. На место игрока с мячом поочередно становится каждый.

4. Вдоль всей центральной линии проводится параллельная ей линия, которая образует с центральной линией прямоугольник, шириной 1,5 - 2 м. Вначале прямоугольника стоит игрок А с мячом, а по бокам от него - игроки Б и В.По сигналу все трое бегут вперед. Игроки без мяча стараются опередить один другого. Задача владеющего мячом - вести мяч вперед, не выпуская его из прямоугольника и следить за партнерами. Как только один из партнеров достигает цели, игрок сразу посылает ему мяч. После нескольких попыток партнеры поочередно меняются местами.

5. Игроки (4 - 5) стоят полукругом. Против них в центре - владеющий мячом. Ведя мяч в направлении, противоположному от партнеров, он по сигналу тренера возвращается и оценив ситуацию, должен адресовать мяч тому из полукруга, кто подал условный сигнал (подняв руку, изменив начальное положение и т.д.).

IV.Упражнения на развитие объема восприятий и свойства внимания:

1. На участке поля три игрока (А, Б, В), которые выполняют функции нападающих, а три функции защитников. Тренер передает мяч одному из атакующих. Задача защитников - опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местонахождение.

2. Игроки групп А и Б размещаются в 30 - 40 м один напротив другого (рис. 6). Игрок группы А ведя мяч "вызывает" одного из игроков группы Б, который делает ускорение вперед. Игрок группы А отдает ему мяч и бежит на свободное место в группе Б. Игроки группы Б, получив пас, быстро отрабатывают мяч, "вызывая" игрока группы, адресуют ему мяч и делают рывок на свободное место в группе А и т.д.

3. Передача 3 - 4 мячей (поочередно) с исходного положения. Игрок Е начинает упражнение. Игроки Б, Г, В, Д, А принимая мяч, направляют его партнеру, как показано на рисунке и ждут следующего мяча.

4. На участке поля 6 - 8 игроков ведут мяч в каком - либо направлении одновременно следя за тренером, который постоянно перемещается по полю. Через некоторый интервал времени тренер показывает игрокам несколько пальцев, игроки вслух называют соответствующие цифры.

5. Две группы (по 6- 8 чел.) игроков выполняют ведение мяча в любом направлении в зоне штрафной площадки, которая делится наполовину (одна группа работает на одной половине, вторая - на второй) и одновременно следят за тренером. По сигналу тренера группы должны поменяться местами.

V.Упражнения на развитие скорости дифференцированного реагирования:

1. Игрок А, владея мячом, стоит спиной к партнерам Б и В. Между ними - владеющий функциями защитника игрок Г. По свистку партнера игрок Г быстро закрывает Б или В. По этому же свистку игрок А возвращается лицом к партнерам, быстро оценивает тактическую ситуацию и передает мяч свободному игроку. Поочередно игроки меняются местами.

2. А и Б передают один одному мяч. На линии с игроком А стоят игроки В и Г. После нескольких передач - в момент, когда мяч приближается к игроку А - игроки В и Г быстро отрываются вперед, а Б намеревается закрыть одного из них. Игрок А, оценив обстановку, направляет мяч свободному игроку, который после ведения мяча возвращает его игроку А; выполнив упражнение все возвращаются на начальные позиции.

3. Игрок А ведет мяч в любом направлении, не выпуская из поля зрения партнеров Б и В, которые намереваются освободиться от опеки защитника. В момент, когда одному из них это удается, игрок А адресует ему мяч. Защитник игрока, которому удалось получить мяч, теперь закрывает игрока А и упражнение продолжается.

4. Передние игроки групп А и Б ведут мяч от линии штрафной площадки к центру поля. По сигналу тренера быстро возвращается и наносит удар по воротам, направляя мяч на ту половину, которую освободил вратарь. Выполнив упражнение, игроки возвращаются в свои группы, а упражнение продолжают вторые номера.
5. От середины штрафной площадки проводится линия 8 - 10 м. С одной и другой стороны от нее ставят по мячу. Ворота защищает вратарь. Задача игроков А и Б, выполняющих роль нападающих - освободиться от защитников, применяя различные приемы перемещения (финты) и пробить по одному с двух мячей. Цель защитников - не пропустить атакующих к мячам. Нападающие - лицом к воротам, защитники - спиной. Выполнив упражнение, игроки А и Б остаются выполнять функции защитников, а защитники направляются ни их места в группы А и Б, после чего упражнение продолжается.

Приложение 15

Вопросы (итоговая аттестация)

1. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям футболом.
3. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Составление календаря игр.
4. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).
5. Значение витаминов и минеральных солей в рационе питания и их нормы.
6. Значение питательных смесей в рационе питания спортсмена. Разновидности питательных смесей.
7. Планирование спортивного занятия.
8. Продукты повышенной биологической ценности (специальные пищевые добавки для спортсменов).
9. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
10. Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.
11. Правила выполнения самомассажа.
12. Сведения о кровообращении, состав и значение крови.
13. Причины возникновения переломов. Виды переломов. Правила транспортировки пострадавших. Использование подручных материалов при наложении шин при переломе.
14. Понятие об утомлении. Признаки утомления.
15. Права и обязанности секундометриста.
16. Права и обязанности первого судьи соревнований.
17. Виды нарушения правил игры
18. Средства специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

19. Понятие о переутомлении. Признаки переутомления. Меры предупреждения переутомления.
20. Опека соперника. Зонная опека и комбинированная опека.
21. Врачебный контроль при занятиях футболом. Врачебный контроль при подготовке к соревнованиям.
22. Средства общего воздействия: сауна, ванны и их воздействие на организм.
23. Восстановительные мероприятия.

Приложение 16

Диагностическая карта

№ п/п	ФИ	Диагностика образовательных результатов		ОФП		СФП		Технические нормативы		Уровень
		Знания	Умения	начало уч. г.	конец уч. г.	середина уч. г.	конец уч. г.	середина уч. г.	конец уч. г.	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Календарный учебный график
объединение «Футбол» группа 1 год обучения (стартовый уровень)

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			беседа инструктаж	2	Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях. Правила по ТБ. Форма одежды.	спортивный зал	собеседование
2.				теоретические занятия (теория)	1 1	История развития футбола. Подвижные игры.		
3.				теория	1 1	История развития футбола. Подвижные игры.		опрос
4.				теория практика	1 1	Место проведения занятий, оборудование, инвентарь. Общая физическая подготовка.		
5.				теория практика	1 1	Место проведения занятий, оборудование, инвентарь. Общая физическая подготовка.		входящая диагностика ОФП
6.				практические занятия (практика)	1 1	Место проведения занятий, оборудование, инвентарь. Общая физическая подготовка.		
7.				теория практика	1 1	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		
8.				теория практика	1	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях		опрос

					1	Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		
9.				практика	1 1	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		
10.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
11.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
12.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
13.	октябрь			практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
14.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
15.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
16.				теория	2	Техническая подготовка.		
17.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
18.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
19.				практика	2	Техническая подготовка.		
20.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		

21.				теория	2	Специальная физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов промежуточная диагностика
22.				практика	2	Техническая подготовка.		сдача контрольных нормативов промежуточная диагностика
23.				практика.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
24.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
25.	ноябрь			практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
26.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
27.				практика	2	Техническая подготовка.		
28.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
29.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
30.				теория практика	2	Техническая подготовка.		
31.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
32.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		

33.				теория практика	2	Техническая подготовка.		
34.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
35.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
36.				теория	2	Техническая подготовка.		
37.	декабрь			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
38.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
39.				практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
40.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
41.				практика	2	Техническая подготовка.		
42.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
43.				теория	2	Техническая подготовка.		
44.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
45.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
46.				практика	2	Техническая подготовка.		
47.				теория практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		

						Техническая подготовка.			
48.				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.			
49.	январь			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.			
50.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.			
51.				практика	2	Техническая подготовка.			
52.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.			
53.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.			
54.				практика	2	Техническая подготовка.			
55.				теория	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.			
56.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.			
57.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.			
58.				практика	2	Техническая подготовка.			
59.				теория практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.			
60.				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.			
61.	февраль			практика	1 1	Специальная физическая подготовка.			

						Техническая подготовка.		
62.				практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
63.				практика	2	Техническая подготовка.		
64.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
65.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
66.				теория	2	Техническая подготовка.		
67.				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
68.				теория практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
69.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
70.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
71.				теория практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
72.				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
73.	март			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
74.				практика	1	Подвижные и учебно-		

					1	тренировочные игры. Техническая подготовка.		
75.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
76.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
77.				практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
78.				теория практика	2	Техническая подготовка.		
79.				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
80.				теория практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
81.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
82.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
83.				теория практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
84.				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
85.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
86.	апрель			практика	1	Общая физическая подготовка.		

					1	Техническая подготовка.		
87.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
88.				практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
89.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
90.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
91.				теория	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
92.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
93.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
94.				практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
95.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
96.				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
97.	май			практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		

98.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
99.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
100.				практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
101.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
102.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
103.				теория практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
104.				теория практика	1 1	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Техническая подготовка.		
105.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
106.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
107.				практика	2	Сдача контрольных нормативов.		контрольные нормативы СФП, технические нормативы (переводные)
108.				теория	2	Заключительное занятие. Задание на летний период.		Итоговая диагностика

Календарный учебный график
объединение «Футбол» группа 2 год обучения (базовый уровень)

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			беседа инструктаж	2	Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях. Правила по ТБ. Форма одежды.	спортивный зал	собеседование
2				теоретические занятия (теория) практические занятия (практика)	1 1	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		опрос
3				теория практика	1 1	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая физическая подготовка.		опрос
4				теория практика	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Общая физическая подготовка.		
5				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП
6				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
7				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		

8				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
9				практика	2	Техническая подготовка.		
10				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
				практика	2	Техническая подготовка.		
11				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		входная диагностика (контрольные нормативы СФП, технические нормативы).
12				практика	2	Общая физическая подготовка.		входная диагностика (контрольные нормативы ОФП).
13	октябрь			практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
14				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
15				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
16				теория практика	1 1	Правила игры в футбол. Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
17				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
18				практика	1	Специальная физическая подготовка.		

					1	Техническая подготовка.		
19				теория практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
20				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
21				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
22				практика.	2	Техническая подготовка.		
23				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
24				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
25				практика	1 1	Правила игры в футбол. Подвижные и учебно-тренировочные игры.		опрос самостоятельная практическая работа
26	ноябрь			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
27				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
28				практика	2	Техническая подготовка.		
29				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		самостоятельная практическая работа
30				теория практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
31				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		

32				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
33				практика	2	Техническая подготовка.		
34				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
35				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
36				практика	2	Техническая подготовка.		
37				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
38	декабрь			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
39				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
40				практика	2	Техническая подготовка.		
41				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
42				теория	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
43				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
44				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		
45				практика	2	Специальная физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов (промежуточная

								диагностика)
46				теория практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		
47				теория	2	Техническая подготовка.		
48				практика	2	Техническая подготовка.		сдача нормативов (промежуточная диагностика)
49				практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка.		
50				практика	1 1	Судейская практика. Учебно-тренировочные игры.		
51				практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
52	январь			практика	1 1	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		
53				практика	2	Физическая культура и спорт в России.		опрос
54				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
55				теория практика	2	Техническая подготовка.		
56				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
57				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа

58				теория практика	2	Техническая подготовка.		
59				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
60				практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
61				практика	1 1	Тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
62	февраль			практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		
63				практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		
64				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
65				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
66				теория	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
67				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
68				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
69				практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
70				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
71				теория	1	Специальная физическая		

					1	подготовка. Техническая подготовка.		
72				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
73				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
74	март			практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
75				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
76				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
77				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
78				теория	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
79				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
80				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
81				практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
82				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
83				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
84				практика	1	Тактическая подготовка.		

					1	Учебно-тренировочные игры.		
85				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
86				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
87	апрель			практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
88				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
89				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
90				теория	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
91				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
92				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
93				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
94				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
95				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
96				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		

97				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
98				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
99				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		опрос
100	май			теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.		
101				теория практика	2	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.		
102				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		опрос
103				теория практика	2	Техническая подготовка.		
104				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов (переводные занятия)
105				практика	2	Техническая подготовка.		
106				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
107				теория	2	Техническая подготовка.		сдача нормативов (переводные занятия)
108				теория	2	Заключительное занятие. Задание на летний период.		

Календарный учебный график
объединение «Футбол» группа 3 год обучения

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			беседа инструктаж	2	Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях. Правила по ТБ. Форма одежды.	спортивный зал	собеседование
2				теоретические занятия (теория) практические занятия (практика)	2	Общая физическая подготовка.		
3				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		
4				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		
5				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП
6				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
7				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		

8				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
9				практика	2	Техническая подготовка.		
10				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
				практика	2	Техническая подготовка.		
11				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
12				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
13	октябрь			практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
14				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		входная диагностика (контрольные нормативы ОФП)
15				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		входная диагностика (контрольные нормативы СФП, технические нормативы)
16				теория практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
17				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
18				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа

19				теория практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
20				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
21				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
22				практика.	2	Техническая подготовка.		
23				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
24				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
25				практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
26	ноябрь			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
27				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
28				практика	2	Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
29				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
30				теория практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
31				теория	1	Общая физическая		

				практика	1	подготовка. Техническая подготовка.		
32				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
33				практика	2	Техническая подготовка.		
34				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
35				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
36				практика	2	Техническая подготовка.		
37				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
38				практика	2	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.		
39	декабрь			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
40				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
41				теория практика	2	Техническая подготовка.		
42				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
43				теория практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		

44				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
45				практика	2	Специальная физическая подготовка.		
46				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов (промежуточная диагностика)
47				теория	2	Техническая подготовка.		сдача контрольных нормативов (промежуточная диагностика)
48				практика	2	Техническая подготовка.		
49				практика	2	Техническая подготовка.		
50				практика	1 1	Характеристика уровня современного мини-футбола. Специальная физическая подготовка.		
51				практика	2	Тактическая подготовка.		
52	январь			практика	1 1	Характеристика уровня современного мини-футбола. Общая физическая подготовка.		опрос
53				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
54				теория	1 1	Общая физическая подготовка.		

						Техническая подготовка.		
55				теория практика	2	Техническая подготовка.		
56				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
57				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		промежуточная диагностика
58				теория практика	2	Техническая подготовка.		
59				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
60				практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
61	февраль			практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		опрос
62				практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		
63				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
64				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
65				теория	1 1	Судейская практика. Учебно-тренировочные игры.		
66				теория	2	Общая физическая		

						подготовка.		
67				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
68				теория практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
69				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
70-71				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
72				теория	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
73	март			практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
74				практика	1 1	Судейская практика. Учебно-тренировочные игры.		самостоятельная практическая работа
75				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
76				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
77				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		

78				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
79				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
80				теория практика	1 1	Судейская практика. Учебно-тренировочные игры.		
81				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
82				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
83				теория практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
84				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
85				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
86	апрель			практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
87				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
88				практика	1	Общая физическая		

					1	подготовка. Техническая подготовка.		
89				практика	1 1	Судейская практика. Учебно-тренировочные игры.		
90				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
91				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
92				теория практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
93				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
94				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
95				теория практика	1 1	Судейская практика. Учебно-тренировочные игры.		
96				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
97	май			практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
98				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные		

						игры.		
99				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
100				практика	2	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.		
101				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		опрос
102				теория практика	2	Техническая подготовка.		
103				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов (итоговые)
104				теория практика	2	Техническая подготовка.		
105				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
106				практика	2	Техническая подготовка.		сдача нормативов (итоговые)
107				практика	2	Общая физическая подготовка.		сдача нормативов (итоговые)
108				теория	2	Заключительное занятие. Задание на летний период.		

Календарный учебный график
объединение «Футбол» группа 4 год обучения базовый уровень)

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			беседа инструктаж	2	Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях. Правила по ТБ. Форма одежды.	спортивный зал	собеседование
2				теоретические занятия (теория)	1 1	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		опрос
3				теория	1 1	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая физическая подготовка.		опрос
4				теория практика	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Общая физическая подготовка.		опрос
5				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП
6				практические занятия (практика)	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая		

						подготовка.		
7				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
8				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
9				практика	2	Техническая подготовка.		наблюдение
10				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
				практика	2	Техническая подготовка.		
11				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
12				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
13	октябрь			практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
14				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
15				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
16				теория практика	1 1	Правила игры в футбол. Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
17				теория практика	2	Общая физическая подготовка		входная диагностика (сдача нормативов

								ОФП)
18				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		входная диагностика (сдача нормативов СФП, технические нормативы)
19				теория практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
20				теория	2	Общая физическая подготовка.		самостоятельная практическая работа
21				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
22				практика.	2	Техническая подготовка.		
23				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
24				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
25				практика	1 1	Правила игры в футбол. Подвижные и учебно-тренировочные игры.		опрос самостоятельная практическая работа
26	ноябрь			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
27				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
28				практика	2	Техническая подготовка.		
29				теория	1	Общая физическая		

				практика	1	подготовка. Тактическая подготовка.		
30				теория практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
31				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
32				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
33				практика	2	Техническая подготовка.		
34				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
35				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
36				практика	2	Техническая подготовка.		
37				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
38	декабрь			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
39				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
40				практика	2	Техническая подготовка.		
41				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		

42				теория	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
43				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
44				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		
45				практика	2	Специальная физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов (промежуточная диагностика)
46				теория практика	2	Техническая подготовка.		сдача контрольных нормативов (промежуточная диагностика)
47				теория	2	Техническая подготовка.		
48				практика	2	Специальная физическая подготовка.		
49				практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка.		
50				практика	1 1	Морально-волевая и психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
51				практика	2	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.		
52	январь			практика	1 1	Морально-волевая и психологическая подготовка.		опрос

						Техническая подготовка.		
53				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.		
54				теория	1 1	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Техническая подготовка.		опрос
55				теория практика	2	Техническая подготовка.		
56				теория практика	1 1	Сведения о строении и функциях организма человека. Техническая подготовка.		опрос
57				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
58				теория практика	2	Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
59				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
60				практика	1 1	Морально-волевая и психологическая подготовка. Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
61				практика	1 1	Тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		

62	февраль			практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		опрос
63				практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		
64				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
65				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
66				теория	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
67				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
68				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
69				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
70				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
71				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
72				практика	1	Тактическая подготовка.		

					1	Учебно-тренировочные игры.		
73				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
74	март			практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
75				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
76				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
77				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
78				теория	2	Учебно-тренировочные игры.		самостоятельная практическая работа
79				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
80				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
81				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
82				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа

83				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
84				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
85				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
86				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
87	апрель			практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
88				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
89				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
90				теория	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
91				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
92				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
93				практика	1	Тактическая подготовка.		

					1	Учебно-тренировочные игры.		
94				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
95				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
96				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
97	май			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
98				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
99				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
100				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.		
101				теория практика	2	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.		
102				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		опрос
103				теория практика	2	Техническая подготовка.		

104				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов (переводные занятия)
105				практика	2	Техническая подготовка.		
106				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
107				теория	2	Техническая подготовка.		сдача нормативов (переводные занятия)
108					2	Заключительное занятие. Задание на летний период		

Календарный учебный график
объединение «Футбол» группа 5 год обучения (продвинутый уровень)

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			беседа инструктаж	2	Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях. Правила по ТБ. Форма одежды.	спортивный зал	собеседование
2				теоретические занятия (теория)	1 1	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		опрос
3				теория	1 1	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая физическая подготовка.		опрос
4				теория практика	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Общая физическая подготовка.		
5				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП
6				практические занятия (практика)	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
7				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
8				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
9				практика	2	Техническая подготовка.		

10				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
11				практика	2	Техническая подготовка.		
12				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
13				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
14	октябрь			практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
15				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
16				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
17				теория практика	1 1	Правила игры в футбол. Подвижные и учебно-тренировочные игры.		самостоятельная практическая работа
18				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		входная диагностика (контрольные нормативы ОФП)
19				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		входная диагностика (контрольные нормативы СФП, техническая подготовка)
20				теория практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
21				теория	1	Общая физическая подготовка.		

					1	Техническая подготовка.		
22				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
23				практика.	2	Техническая подготовка.		
24				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
25				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
26				практика	1 1	Правила игры в футбол. Подвижные и учебно-тренировочные игры.		опрос самостоятельная практическая работа
27				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
28				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
29				практика	2	Техническая подготовка.		
30				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
31				теория практика	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
32				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
33				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
34				практика	2	Техническая подготовка.		
35				теория	1	Общая физическая подготовка.		

				практика	1	Техническая подготовка.		
36				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
37				практика	2	Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
38				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
39	декабрь			практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
40				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
41				практика	2	Техническая подготовка.		
42				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
43				теория	2	Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
44				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
45				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		
46				практика	2	Специальная физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов (промежуточная диагностика)
47				теория практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		
48				теория	2	Техническая подготовка.		

49				практика	2	Техническая подготовка.		сдача нормативов (промежуточная диагностика)
50				практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка.		опрос самостоятельная практическая работа
51				практика	1 1	Морально-волевая и психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
52				практика	2	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.		
53	январь			практика	1 1	Морально-волевая и психологическая подготовка. Общая физическая подготовка.		опрос
54				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
55				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
56				теория практика	2	Техническая подготовка.		
57				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
58				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
59				теория практика	2	Техническая подготовка.		

60				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
61				практика	1 1	Морально-волевая и психологическая подготовка. Подвижные и учебно-тренировочные игры.		
62				практика	1 1	Тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
63	февраль			практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		опрос
64				практика	1 1	Тактическая подготовка. Техническая подготовка.		
65				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
66				теория	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
67				теория	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
68				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
69				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
70				практика	2	Учебно-тренировочные игры.		
71				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
72				теория	1	Специальная физическая		

					1	подготовка. Техническая подготовка.		
73				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
74				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
75	март			практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
76				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
77				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
78				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
79				теория	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
80				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
81				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
82				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		самостоятельная практическая работа
83				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
84				теория	1	Специальная физическая подготовка.		

					1	Техническая подготовка.		
85				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
86				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
87				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
88	апрель			практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
89				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
90				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
91				теория	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
92				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
93				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
94				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
95				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
96				теория	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
97	май			практика	1	Тактическая подготовка. Учебно-		

					1	тренировочные игры.		
98				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		самостоятельная практическая работа
99				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
100				практика	1 1	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.		
101				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.		
102				теория практика	2	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.		
103				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		опрос
104				теория практика	2	Техническая подготовка.		сдача контрольных нормативов (переводные занятия)
105				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		сдача нормативов (переводные занятия)
106				практика	2	Техническая подготовка.		
107				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
108				теория	2	Заключительное занятие. Задание на летний период.		

Список литературы для педагогов

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С.,. Еременко К.В. Примерная программа по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР - М.: Советский спорт, 2010.
2. «Примерная программа по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С.,. Еременко К.В.,2010.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004.
4. Андреев С.Н.,Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Издательство Советский спорт, 2006.
5. Андреев С.Н.,Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011.
6. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.- М.: Граница, 2008.
7. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов / М.Р. Григорьян, Г.А. Порублёв // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010.
8. Дубровский В. И. «Спортивный массаж. – М.: Изд. «Недра», 2010.
9. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2011.
10. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 2004.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития.- М.: Терра спорт, 2010.
12. Методические рекомендации для детско–юношеских спортивных школ» (авторский коллектив : Годик М.А.- профессор, доктор педагогических наук, Мосягин С.М.- заслуженный тренер СССР, Швыков И.А. – заслуженный тренер России), рекомендованных научно-методическим советом Российского футбольного союза в 2008.
13. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. Учебно-методическое пособие. Издательство: Советский спорт, 2009.
14. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры - М.: Педагогический университет “Первое сентября», 2008 год.
15. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.: Медицина, 2010.
16. Степанова О.А. Подвижные игры и физкультминутка в начальной школе. – М.: Баласс, 2010.
17. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников.- М.: Академия Развития, 2008.

18. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.
19. Швыков И.А, Годик М.А, Мосягин С.М Методические рекомендаций для детско–юношеских спортивных школ.- М.: Российский футбольный союз, 2008.

Список литературы для учащихся

1. Малов В.И. Футбол. - М.:АСТРЕЛЬ, 2009
2. «Энциклопедия для детей. [Т. 20.]. Спорт».- М.:МИР ЭНЦИКЛОПЕДИЙ АВАНТА +, 2010.
4. Петри Х.Футбол. М.:АСТРЕЛЬ, 2001.
6. Василиади О., Демидовой О. Футбол на диване. - М.: Издательский дом Мещерякова, 2009.
7. Нилендер Петер. Футбол. - Урал ЛТД, 2009.

Список литературы для родителей

1. А. Баркан. Ультрасовременный ребенок. - Дрофа-Плюс, 2007.
2. Р. Дасаев А. Львов. Мы все - одна команда. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
3. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. - М.: Олимпия Пресс, 2008.
4. Сорокин А.А., Никитюк Д.Б., Комолов И.С. -Организация спортивного питания юных футболистов. - М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. Перепекин В.А.-Восстановление работоспособности футболистов. - М.: Олимпия Пресс, 2005.