

Муниципальное учреждение «Отдел образования «Управления образования исполнительно-
го комитета муниципального образования города Казани
по Вахитовскому и Приволжскому районам»
Казан шәһәре муниципаль берәмлеге башкарма комитеты мәгариф идарәсенен
Вахитов һәм Идел буе районнары мәгариф бүлеге

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
Казан шәһәре Идел буе районының «Олимп» балалар ижат үзәге»
өстәмә белем бирүче муниципаль бюджет учреждениясе

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом

МБУДО ЦДТ «Олимп»

Протокол № 1

от «26» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»

А.Г. Бариева

Приказ № 31/3

от «01» 09 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7-11 лет

Уровень программы: начальный (для групп начальной подготовки)

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Шамсутдинов Альфред Гарафович,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория*

Казань
2016

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа является начальной, т.е. предполагает ознакомление и изучение учащимися основных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, укрепление здоровья. Программа «Футбол» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Программа для объединения «Футбол» для учреждений дополнительного образования составлена в соответствии с Федеральным законом № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными документами Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.), на основе типовых, примерных программ по футболу с учетом опыта лучших тренеров детского и юношеского футбола России и Республики Татарстан.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Данная программа способствует физической закалке организма, воспитанию морально-волевых качеств, направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Футбол – игра с мячом. Есть в этом предмете какая-то притягательная сила, он все время находится в движении, привлекая к себе внимание игроков и зрителей.

Футбол — это не только игра, но и яркое зрелище. Как известно, на время древних олимпийских игр воевавшие друг с другом народы заключали перемирие. В городах становилось тихо, спокойно и даже пустынно. Большинство горожан уходило к месту состязаний.

Прошли века, и футбол теперь популярен не меньше олимпиад древности. Поклонников и любителей этой игры сегодня так много, что никакой стадион не сможет вместить и одной миллионной доли желающих на него попасть.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особен-

но востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол в наши дни имеет огромную популярность, но возможностей для специальных занятий этим видом спорта по-прежнему немного. Данная программа готовит детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 15-20 лет. И элементами «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Новизна и оригинальность программы. Реализация программы «Футбол» предусматривает большую воспитательную работу, путем объединения методов убеждения, методов приучения, и методом поручения и активную психологическую подготовку учащихся с первого года обучения. По ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность заключается в том, что позволяет мальчикам и девочкам одного возраста заниматься в смешанных группах. Так как уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, воспитывает волю к победе, развивает морально-волевые качества.

Основная цель образовательной программы «Футбол»: *Совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально волевых качеств средствами футбола.*

Исходя из заданной цели, сформированы следующие задачи:

Обучающие:

- расширение знаний в области футбола и спорта в целом;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение базовых технических приемов игры;

Воспитательные:

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх; - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно - сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки жизни и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей;

Мотивационные:

- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом; - прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 7-11 лет. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 4 часа);
- годовая нагрузка – 144 часа;
- минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.

Формы и режим занятий.

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути игры в футбол, с позиций возникающих и создающихся в ходе игр, ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям футболом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (лекции), работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В процессе обучения, учащиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Техника и тактика спортивных игр и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить обучающихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, обучающиеся готовятся в психологическом отношении.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики футбола. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используются в тех случаях, когда отдельные обучающихся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

Основополагающие принципы, реализуемые программой:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Планируемые результаты освоения программы:

- ✓ Сохранность контингента учащихся - 90%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 95% учащихся;

- ✓ 30 % учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;
- ✓ 50% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- ✓ 60% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - у 95% учащихся;
- ✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях;
- ✓ Знание воспитанниками своих прав и умение применять их в жизни.

Ожидаемые результаты после 1-го года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

Знают:

- историю футбола в России;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры в мини -футбол;
- технику изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Умеют:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приемы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Ожидаемые результаты после 2-го года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

Знают:

- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
- гигиенические требования в футболе;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований;

Умеют:

- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;
- выполнять технику обманных движений (финтов);
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- применять в игре изученные тактические действия и приемы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования.

Ожидаемые результаты после 3-го года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

Знают:

- ✓ виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая;
- ✓ гигиенические требования в футболе;
- ✓ терминологию игры и жесты судьи;
- ✓ установка на игру и анализ игры;
- ✓ правила игры в футбол;
- ✓ организация и проведение соревнований;

Умеют:

- ✓ оказать первую помощь;
- ✓ осуществлять самоконтроль;
- ✓ выполнять спортивный массаж;
- ✓ владеть техникой ведения мяча;
- ✓ владеть техникой ударов по мячу;
- ✓ выполнять технику обманных движений (финтов);
- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приемы;
- ✓ соблюдать правила игры;
- ✓ регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- ✓ достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- ✓ осуществлять соревновательную деятельность.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Первый год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на развитие физических качеств и технической подготовленности;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- контроль соблюдения техники безопасности.

Второй год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии; - тестирование на умение выполнять пройденные технические приемы; - тестирование вратарей.
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.
- контроль соблюдения техники безопасности.

Третий год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- проверка умения организовывать и судить соревнования (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия ведения мяча;
- проверка техники ударов по мячу;
- результаты соревнований разного уровня;
- контроль соблюдения техники безопасности.

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
- ✓ личная книжка спортсмена.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ФУТБОЛ»

№ п/п	Раздел программы	1 год обу- чения (кол-во часов)	2 год обу- чения (кол-во часов)	3 год обучения (кол-во часов)
1.	Вводное занятие	2	2	2
1	Общефизическая подготовка	28	24	32
2	Специальная подготовка	34	26	32
3	Техническая подготовка	46	44	32
4	Тактическая подготовка	16	24	22
5	Игровая подготовка	5	6	3
6	Психологическая подготовка	4	8	6
7	Соревнования	6	8	14
8	Сдача контрольных нормативов	3	2	2
	ИТОГО	144	144	144

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ФУТБОЛ»

3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	2				
1.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3	4	5	6
1.1.	Строевые упражнения	28	8	20	
1.2.	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	10	2	8	Текущий мониторинг
1.3.	Спортивные и подвижные игры.	6	2	4	Текущий мониторинг
1.4.	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	6	2	4	Текущий мониторинг
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	34	10	24	
2.1	Упражнения для развития скоростных качеств.	8	2	6	Текущий мониторинг
2.2	Упражнения для развития гибкости.	6	2	4	Текущий мониторинг
2.3	Упражнения для развития силовых качеств.	8	2	6	Текущий мониторинг
2.4	Упражнения направленные на развитие выносливости.	4	2	2	Текущий мониторинг
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	46	14	32	
3.1	Техника владения мячом.	6	2	4	Устный опрос
3.2	Техника ведения мяча.	8	2	4	Устный опрос
3.3	Овладение техникой ударов по мячу.	6	2	4	Текущий мониторинг
3.4	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	8	2	6	Текущий мониторинг
3.5	«Связки» технических приемов.	6	2	4	Текущий мониторинг

3.6	Обманные движения (финты).	8	2	6	ринг
3.7	Техника вратаря.	4	2	2	Текущий мониторинг
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	4	12	Устный опрос
4.1	Тактика приемов, передач и перехвата мяча.	4	1	3	Текущий мониторинг
4.2	Тактика защиты.	4	1	3	Текущий мониторинг
4.3	Тактика нападения.	4	1	3	Текущий мониторинг
4.4	Тактика вратаря.	4	1	3	Текущий мониторинг
5.	ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА	5	1	4	
6.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	2	2	
6.1	Способы регуляции психического состояния.	2	2	-	Устный опрос
6.2.	Упражнения на релаксацию.	2	-	2	Текущий мониторинг
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	6	-	6	
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	5	-	5	
	ИТОГО:	144	39	105	

3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	-	
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	10	14	
2.1	Акробатические упражнения	4	2	2	Текущий мониторинг
2.2	Легкоатлетические упражнения	4	2	2	Текущий мониторинг

2.3	Спортивные и подвижные игры	4	2	2	Текущий мониторинг
2.4	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.	6	2	4	Текущий мониторинг
2.5	Комплексные упражнения с мячами разного размера.	6	2	4	Текущий мониторинг
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	26	10	16	
3.1	Упражнения для развития скоростных качеств.	6	2	4	Текущий мониторинг
3.2	Упражнения для развития гибкости.	4	2	2	Текущий мониторинг
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств	6	2	4	Текущий мониторинг
3.4	Упражнения направленные на развитие выносливости.	6	2	4	Текущий мониторинг
3.5	Упражнения со скакалкой.	4	2	2	Текущий мониторинг
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44	12	32	
4.1	Техника удара по мячу с полуклета.	6	2	4	Текущий мониторинг
4.2	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)	8	2	6	Текущий мониторинг
4.3	Обучение техники остановки мяча бедром.	6	2	4	Текущий мониторинг
4.4	Техника обманных движений (финтов).	8	2	6	Текущий мониторинг
4.5	Овладение приемами «Вбрасывания мяча».	8	2	6	Текущий мониторинг
4.6	Техника вратаря.	8	2	6	Текущий мониторинг
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	8	16	
5.1	Тактика приемов, передач и перехвата мяча.	6	2	4	Устный опрос
5.2	Тактика защиты.	6	2	4	Устный опрос
5.3	Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»	6	2	4	Устный опрос

5.4	Тактика вратаря.		6	2	4	Устный опрос
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ		6	4	2	
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		8	4	4	
7.1	Способы регуляции психического состояния.		4	2	2	Устный опрос
7.2	Упражнения на релаксацию.		4	2	2	Текущий мониторинг
8.	СОРЕВНОВАНИЯ		8	2	6	
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ		2	2		
	ИТОГО:		144	54	90	

3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ				
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
2.1	Акробатические упражнения.	32	6	26	Устный опрос
2.2	Легкоатлетические упражнения.	5	1	4	Текущий мониторинг
2.3	Спортивные и подвижные игры.	5	1	4	Текущий мониторинг
2.4	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.	8	1	7	Текущий мониторинг
2.5	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	5	1	4	Текущий мониторинг
2.6	Комплексные упражнения с мячами разного размера.	5	1	4	Текущий мониторинг
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
3.1	Упражнения для развития скоростных качеств.	32	5	27	Текущий мониторинг
		7	1	6	Текущий мониторинг

3.2	Упражнения для развития гибкости.		6	1	5	Текущий мониторинг
3.3	Упражнения для развития силовых качеств.		6	1	5	Текущий мониторинг
3.4	Упражнения направленные на развитие выносливости.		6	1	5	Текущий мониторинг
3.5	Упражнения со скакалкой.		7	1	6	Текущий мониторинг
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		32	4	28	Текущий мониторинг
4.1	Техника удара по мячу с полукруга.		8	1	7	Текущий мониторинг
4.2	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)		6	1	5	Текущий мониторинг
4.3	Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).		8	1	7	Текущий мониторинг
4.4	Техника обманных движений (финтов).		2	1	1	Текущий мониторинг
4.5	Техника выполнения элементов «вбрасывания мяча».		2	-	2	Текущий мониторинг
4.6	Техника вратаря.		6	-	6	Текущий мониторинг
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		22	3	19	Текущий мониторинг
5.1	Тактика приемов, передач и перехвата мяча		5	1	4	Текущий мониторинг
5.2	Тактика защиты		5	1	4	Текущий мониторинг
5.3	Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»		6	1	5	Текущий мониторинг
5.4	Тактика вратаря.		6	-	6	Текущий мониторинг
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ		3	2	1	Текущий мониторинг
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		6	-	6	Текущий мониторинг
7.1	Способы регуляции психического состояния.		2	-	2	Устный опрос
7.2	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная		2	-	2	Устный опрос

	тренировка.					
7.3	Контроль за психическим состоянием во время тренировок и соревнований.	2	-	2	Устный опрос	
8.	СОРЕВНОВАНИЯ					
8.1	Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.	14	1	11	Текущий мониторинг	
8.2	Участие в соревнованиях разного уровня.	4	1	3	Текущий мониторинг	
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	10	2	8	Текущий мониторинг	
	ИТОГО:	2	-	2		
		144	30	114		

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»

4.1. Содержание программы 1-го года обучения

ВВЕДЕНИЕ.

Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе. Инструктаж по Технике безопасности, Пожарной безопасности.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Строевые упражнения.

Теория: Значение общефизической подготовки в футболе. Юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений.

Практика: Предварительные и исполнительные команды.

Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.

Практика: Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика: Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью. Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растяну-

тые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника владения мячом.

Теория: Значение технического мастерства в футболе.

Практика: Перекатывание мяча.

Техника ведения мяча.

Теория: Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Практика: Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Овладение техникой ударов по мячу.

Теория: Техника выполнения ударов по мячу.

Практика: Ведение мяча в движении.

Нападающие удары, удары-передачи мяча.

Теория: Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

Практика: В парах, передачи мяча головой.

«Связки» технических приемов.

Теория: Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

Практика: Ведение – удар по мячу.

Обманные движения (финты).

Теория: Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.

Практика: Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Техника вратаря.

Теория: Роль техники вратаря в футболе.

Практика: Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика приемов, передач и перехвата мяча.

Теория: Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

Практика: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своем игровом месте.

Тактика защиты.

Теория: Значение тактики защиты в футболе.

Практика: Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика нападения.

Теория: Беседа о влиянии физических упражнений на организм.

Практика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Тактика вратаря.

Теория: Основные понятия тактики вратаря.

Практика: Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Упражнения на релаксацию.

Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Контрольные игры и соревнования.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятие с награждением.

4.2. Содержание программы 2-го года обучения

ВВЕДЕНИЕ.

Вводное занятие.

Теория: Организация футбола в мире и в России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Акробатические упражнения

Теория: Значение акробатических упражнений.

Практика: Выполнение акробатических упражнений, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад, переворот в сторону («колесо»), стойка на голове согнув ноги, стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

Легкоатлетические упражнения.

Теория: Методы и средства общефизической подготовки.

Практика: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

Спортивные и подвижные игры.

Теория: Освоение правил игры

Практика: Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища.

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

Практика: Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с мячами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика: Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лежа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Значение упражнений для развития силовых качеств в футболе. Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений со скакалкой.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника удара по мячу с полулета.

Теория: Техника выполнения удара по мячу с полулета.

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета.

Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).

Теория: Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.

Практика: Броски мяча верхом и остановка грудью.

Обучение техники остановки мяча бедром.

Теория: Техника безопасности в футболе.

Практика: Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

Техника обманных движений (финтов).

Теория: Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Овладение приемами «Вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

Практика: Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Техника вратаря.

Теория: Значение техники вратаря в футболе. Характеристика техники вратаря.

Практика: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика приемов, передач и перехвата мяча.

Теория: Влияние физических упражнений на организм юных футболистов.

Практика: Выполнение упражнений.

Тактика защиты.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры.

Практика: Совершенствование тактики защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. **Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»

Теория: Теоретические основы обманных движений.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Тактика вратаря.

Теория: Выдающиеся вратари России и СССР.

Практика: совершенствовать знания и умения. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля.

Практика: Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судей в различных игровых ситуациях. Оформление хода и результатов соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Способы регуляции психического состояния.

Теория: Беседа: «Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре».

Практика: Комплексные - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Упражнения на релаксацию.

Теория: Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют игроков»

Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

СОРЕВНОВАНИЯ.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Мероприятия с награждением.

4.3. Содержание программы 3-го года обучения

ВВЕДЕНИЕ.

Вводное занятие.

Теория: Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Совершенствование акробатических упражнений, стойка на лопатках.

Легкоатлетические упражнения.

Теория: Беседа: «Закаливание, его значение для работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям».

Практика: Совершенствование легкоатлетических упражнений.

Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры. Правила эстафеты.

Практика: Эстафеты.

Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища.

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

Практика: Упражнения с мячами

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств.

Практика: Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для гибкости.

Практика: Совершенствование упражнений для развития гибкости.

Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.

Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений со скакалкой.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника удара по мячу с полулета.

Теория: Техника выполнения удара по мячу с полулета.

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).

Теория: Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.

Практика: Броски мяча верхом и остановка грудью.

Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).

Теория: Совершенствование техники игровых приемов в футболе.

Практика: Ведение мяча:

- Жонглирование мячом:
- Прием (остановка) мяча:

Удары по мячу.

Удары по неподвижному мячу.

Техника обманных движений (финтов).

Теория: Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Овладение приемами «вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

Практика: Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Техника вратаря.

Теория: Характеристика техники вратаря.

Практика: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика приемов, передач и перехвата мяча.

Теория: Теоретические основы приемов, передач и перехвата мяча.

Практика: Совершенствование упражнений.

Тактика защиты.

Теория: Теоретические основы тактики защиты.

Практика: Совершенствование тактики защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. **Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».

Теория:

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Тактика вратаря. Теория: Теоретические основы тактики вратаря.

Практика: Организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований.

Практика: Тестирование на знание правил игры.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование перспективной цели, спортивного интереса, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка.

Практика: Выполнение упражнений, связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.

Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.

Практика: Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

СОРЕВНОВАНИЯ.

Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований. Теория: Жесты судей.

Практика: Организация и проведение соревнований. Судейство.

Участие в соревнованиях разного уровня.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятие с награждением.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ФУТБОЛ»

5.1. Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Место проведения занятий	Форма занятия	Форма контроля
	Осуществление записи учащихся в объединение					-	-
	Прохождение ими медицинского обследования					-	-
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение.					Беседа, беседа	Устный опрос
	Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП-упражнения, бег на выносливость					Беседа, дискуссия	Устный опрос
	Теория техники безопасности. Игровые упражнения. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, педагоги, игроки.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Беговые упражнения-40м подскоки, прыжки. Техника футбола. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	СФП-бег на короткие дистанции-20,30,60м. Игра в баскетбол.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Упражнения со скалкой, с набивными мячами. Бег на выносливость.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОФП-упражнения на скамейке, бег на дистанцию 100м. Техника футбола					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	СФП-переменный 5*30,4*60. Техника футбола. Обманные движения (финты)						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Техника футбола-, передачи, ведение мяча по полю						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Теория техники безопасности. ОРУ без предметов, Т/футбола-дриблинг на месте						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. СФП-бег с ускорением. Т/футбола-дриблинг при беге.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Упражнения с предметами. СФП-упражнения для мышц кистей и предплечья. Т/футбола-удары по воротам						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. СФП-челночный бег. Т/футбола-дриблинг и пас.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Упражнения для ног. ОФП-бег на короткие дистанции. Т/футбола-ведения мяча						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Техника футбола: Дриблинг и пас.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ с предметами. Т/футбола-удары по воротам с разных позиций. Обманные движения (финты)						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Упражнения без предметов. Т/футбола-парами передача мяча, подкидывание мяча вверх.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	ОРУ без предметов, ОФП-упражнения со скалкой. Т/футбола удары по мячу на дальность						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Теория техники безопасности. Ору без предметов, ведение мяча через стойки						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ с предметами, СФП-челночный бег, Т/футбола-игра в квадрате						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Т/футбола-ведение лицом и спиной вперёд,						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Упражнения с предметами, набивным мячом. Т/футбола 2*1,1*1,1*0						Учебно-тренировочное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	ОФП-упражнения без предметов. Т/футбола-подкидка, остановка мяча						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук. Т/футбола-удары по воротам с разных позиций.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ-упражнения, бег с высокого старта, ускорением. Т/футбола-удары,						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Теория техники безопасности. Т/футбола-ведение мяча через стойки						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Тактика игры-2*1,3*1,1*0						Учебно-тренировочное занятие, соревнования	Текущий мониторинг

	Беговые упражнения. Техника игры-отбор мяча выбиванием								Контрольное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	ОРУ с предметами. СФП-упражнения для быстрой. Т/футбола-1*1,2*0,3*0								Контрольное занятие	Контрольное тестирование
	Беговые упражнения. Т/футбола-удары по воротам с разных позиций.								Контрольное занятие	Контрольное тестирование
	Игровые упражнения. СФП-тактические игры вратаря. Т/футбола штрафной 1*0								Беседа, беседа	Устный опрос
	ОРУ с предметами. Т/футбола парами передача мяча по диагонали завершая ударом.								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. СФП-техника игры нападения. Игра на удержания мяча								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Тактика игры 2*1,3*1,1*1,1*0.Обманные движения (финты)								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Тактика игры 1*1,1*2,1*0. Индивидуальные действия без мяча								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Теория техники безопасности. Тактика игры 2*1,1*1,1*2,1*0								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Беговые упражнения. Низкий старт 10-30м *3 Т/футбола –ведение мяча через стойки								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов ОФП-упражнения со скалкой. Тактика игры-2*2,2*3,1*0								Контрольное занятие, соревнование	Текущий мониторинг

	ОРУ в парах-повороты, наклоны, сгибание и разгибание туловища. Приседания. Т/игры-удары по воротам						Беседа, дискуссия	Устный опрос
	Беговые упражнения-бег с ускорением до 10-30м. Тактика игры –игра вратаря на выходе, в игре в воротах						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ -маховые, вращательные упражнения руками. СФП-многоголки 20м. Т/игры-парами передача мяча						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Теория техники безопасности. Техника футбола-ведение мяча по диагонали						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Т/Футбола-штрафные удары по воротам с разных позиций						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Беговые упражнения-парами передача мяча. Тактика футбола-1*1, 1*2, 2*3, 1*0						Учебно-тренировочное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	ОРУ на гимнастической скамейке. ОФП-упражнения для развития быстроты. Т/Футбола-парами передача мяча на короткие и длинные дистанции						Учебно-тренировочное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	ОРУ в парах. СФП-упражнения на гибкость. Т/футбола-удары по воротам с разных позиций						Контрольное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	ОРУ для рук и плечевого пояса. Тактика футбола-1*1, 2*1, 3*2, 1*0. Индивидуальные действия без мяча						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ с набивными мячами. СФП-бег 3*10, 2*10, 4*5, Т/футбола-удары,						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	Теория техники безопасности. Т/футбола-штрафные, удары.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Т/Футбола- игра в квадрате. Индивидуальные действия без мяча						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Беговые упражнения. СФП-упражнения на выносливость. Т/футбола-ведение мяча, удары.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Т/футбола-парами передача мяча с разных позиций.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Т/футбола-3*2,2*1,						Учебно-тренировочное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Т/футбола-удары по воротам с разных позиций. Беговые упражнения. Челночный бег-2*10,3*10, т/футбола-отбор мяча выбиванием						Соревнование	Текущий мониторинг
	Игровые упражнения. Эстафета с мячами, этапами. Т/футбола- удары по воротам						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Теория техники безопасности. Т/футбола-штрафные удары с розыгрыша						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. СФП-упражнения для развития быстроты. Т/футбола-штрафные удары парами.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Беговые упражнения, упражнения на выносливость, Т/футбола- парами передача мяча на короткие и длинные дистанции, штрафные.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	Игровые упражнения. Т/футбола-удары, по воротам с разных позиций. Индивидуальные действия без мяча						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Т/футбола-1*1,2*1,1*2,1*0						Беседа	Устный опрос
	ОРУ без предметов. СФП-челночный бег 2*10,3*10,4*10. Т/хоккей: ведение мяча в кругу группами, игра в квадрате.						Итоговое занятие, соревнование	Итоговый мониторинг
	Игровые упражнения. Т/футбола-обводка игрока						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Беговые упражнения. Т/футбола – удары по мячу при ведении мяча. Эстафета.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Упражнения для развития силы. т/футбола- передачи мяча партнёру толчком и остановки мяча перед собой.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Игровые упражнения. СФП- упражнения для развития быстроты. Т/футбола- отбор мяча выбиванием, штрафные удары.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Упражнения в парах. Т/футбола-удары по воротам с разных позиций						Учебно-тренировочное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Т/футбола-парами передача мяча подкидка-остановка, передача мяча по диагонали с ударом по воротам.						Учебно-тренировочное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Упражнения: эстафетный бег до 20м этапами. Т/футбола- штрафные удары с розыгрыша.						Контрольное занятие	Контрольное тестирование

	ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Т/футбола-ведение мяча, дриблинг отрывать взгляд от мяча, удары по воротам с розыгрыша							Контрольное занятие	Контрольное тестирование
	Ору без предметов. Упражнения на гибкость. Т/футбола-упражнение остановка мяча.							Учебно-тренировочное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	ОРУ без предметов. Упражнения в парах. Т/футбола-удары по воротам с разных позиций							Учебно-тренировочное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	Беговые упражнения. Т/футбола –удары по мячу при ведении мяча. Эстафета.							Учебно-тренировочное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	Соревнования проводятся среди членов объединения. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а также по вспомогательным упражнениям.							Итоговое занятие, соревнование	Итоговый мониторинг
	Беговые упражнения. Т/футбола –удары по мячу при ведении мяча. Эстафета.							Учебно-тренировочное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	ИТОГО								

5.2. Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Место проведения занятий	Форма занятия	Форма контроля
	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий					Беседа, беседа	Устный опрос
	Тестирование. Медицинское обследование и заключение врача. Проверка физических и моральных качеств обучающихся.					Беседа	Устный опрос
	Правила техники безопасности в зале и на хоккейной площадке. Правила поведения учащихся на занятиях, тренировках, соревнованиях. Разминка. Малая нагрузка					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Основные этапы становления советского спорта. Разминка. Малая нагрузка					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Общая физическая подготовка в зале. Отжимание в упоре лежа.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Знания о полном арсенале технико-тактического мастерства. Общая физическая подготовка в зале. Общая физическая подготовка в зале: подтягивание на перекладине.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Махи, вращения клюшкой одной и двумя руками. Работа по технике бега вперед лицом, вперед спиной.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Просмотр видеофильмов, видеозаписей ведущих команд страны и мира, любительских команд. Разбор и оценка голевых моментов.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	Общая физическая подготовка в зале. Махи, вращения кляшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжелённой кляшкой. Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.							Беседа, дискуссия	Устный опрос
	Условия эффективного использования тех или иных приемов. Игры на поле с элементами футбола.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Работа по технике бега вперед лицом, вперед спиной.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Анализ схем и изучение наглядных пособий. Игры на поле с элементами футбола.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Общая физическая подготовка в зале. Специальный комплекс тренировочных упражнений. Махи, вращения кляшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжелённой кляшкой.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Разминка. Малая нагрузка. Специальный комплекс тренировочных упражнений. Работа по технике бега вперед лицом, вперед спиной с кляшкой и мячом.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Игры на поле с элементами футбола.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Просмотр видеофильмов, видеозаписей ведущих команд страны и мира, любительских команд. Учет, разбор и анализ ошибок.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	Общая физическая подготовка в зале. Махи, вращения ключиком одной и двумя руками. Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на перекладине и шведской стенке.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Общая физическая подготовка. Игры на поле с элементами футбола.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Анализ схем и изучение наглядных пособий. Разминка. Малая нагрузка						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Общая физическая подготовка. Махи, вращения ключиком одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжелённой ключиком. Игры на поле с элементами футбола.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Общая физическая подготовка. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Подготовка к выходу на лед.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Различные виды бега со сменой направления и скорости						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Просмотр видеофильмов, видеозаписей ведущих команд страны и мира, любительских команд. Разбор и оценка голевых моментов.						Беседа	Устный опрос
	Основные правила и средства закалывания. Методика применения основных закалывающих процедур. Общая физическая подготовка. Подготовка к выходу на лед.						Соревнование	Текущий мониторинг
	Различные виды бега со сменой направления и скорости						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	Различные виды бега на льду со сменой направления и скорости.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Работа по технике бега на коньках вперед лицом, вперед спиной.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Индивидуальная работа. Работа по технике бега на коньках вперед лицом, вперед спиной. Толчки, удары плечом, грудью в качающихся подвешенный боксёрский мешок в движении на коньках.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Разрешенные и запрещенные действия. Бег на коньках лицом вперед, без шайбы и клюшки.						Контрольное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Специальный комплекс тренировочных упражнений. Различные виды бега со сменой направления и скорости. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия						Контрольное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур. Сдача нормативов.						Контрольное занятие	Контрольное тестирование
	Индивидуальная работа: подготовка к соревнованиям на приз «Золотая шайба». Разминка, средняя нагрузка. Толчки, удары плечом, грудью в качающихся подвешенный боксёрский мешок в движении на коньках.						Контрольное занятие	Контрольное тестирование
	Упражнения с партнёром: петушинный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Бег на коньках лицом вперед, без шайбы и клюшки.						Беседа, беседа	Устный опрос

	Разминка. Анализ схем и изучение наглядных пособий. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Индивидуальная работа. Работа по технике бега на коньках вперед лицом, вперед спиной.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Различные виды бега со сменой направления и скорости. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Просмотр видеофильмов, видеозаписей ведущих команд страны и мира, любительских команд. Разбор и оценка голевых моментов.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Разновидности челночного бега (3x18м, 6x9м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег на коньках лицом вперед, с шайбой и клюшкой. Толчки, удары плечом, грудью в качающихся подвешенный боксёрский мешок в движении на коньках.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Различные виды бега со сменой направления и скорости						Соревнование	Текущий мониторинг
	Различные виды бега со сменой направления и скорости. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Индивидуальная работа. Работа по технике бега на коньках вперед лицом, вперед спиной. Бег на короткие дистанции (10 – 30м) с возможной максимальной скоростью.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Разминка. Разновидности челночного бега (3x18м, 6x9м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Анализ схем и изучение наглядных пособий.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	Бег на коньках лицом вперед, без шайбы и клюшки. Бег на короткие дистанции (10 – 30м) с возможной максимальной скоростью.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Индивидуальная работа. Работа по технике бега на коньках вперед лицом, вперед спиной.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Различные виды бега со сменой направления и скорости. Разновидности челночного бега (3x18м, 6x9м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание.						Контрольное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Бег с мячом (элементы футбола)						Контрольное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	Бег на коньках лицом вперед, без шайбы и клюшки.						Контрольное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	Индивидуальная работа. Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на перекладине						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Различные виды бега со сменой направления и скорости						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Просмотр видеофильмов, видеозаписей ведущих команд страны и мира, любительских команд. Учет, разбор и анализ ошибок.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Разминка. Малая нагрузка. Кроссовая подготовка.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Бег с препятствиями.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	Игры на поле с элементами футбола. Учет, разбор и анализ ошибок						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Игры в футбол. Анализ и разбор ошибок.						Контрольное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Бег с препятствиями. Элементы футбола.						Соревнование	Текущий мониторинг
	Индивидуальная работа. Подготовка к итоговому тестированию.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Игры в футбол. Анализ и разбор ошибок.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Различные виды бега со сменой направления и скорости, с мячом и утяжелениями. Комплекс упражнений контратаки и зоны защиты и средней зоны атаки с ходу						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Просмотр видеозаписей ведущих команд страны и мира, любительских команд. Разбор и оценка голевых моментов.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Тактическая подготовка вратаря. Комплекс упражнений контратаки и зоны защиты и средней зоны атаки с ходу						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Игры в футбол. Анализ и разбор ошибок.						Контрольное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Различные виды бега со сменой направления и скорости						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	Товарищеская встреча по футболу. Анализ и разбор ошибок.							Итоговое занятие, соревнование	Итоговый мониторинг
	Индивидуальная работа. Подготовка к итоговому тестированию.							Беседа, дискуссия	Устный опрос
	Разминка. Малая нагрузка. Игры с элементами футбола.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Игры с элементами футбола.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Просмотр видеофильмов, видеозаписей ведущих команд страны и мира, любительских команд. Разбор и оценка голевых моментов. Учет, разбор и анализ ошибок.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Различные виды бега со сменой направления и скорости, с мячом и утяжелениями.							Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Игры в футбол. Анализ и разбор ошибок.							Итоговое занятие, соревнование	Итоговый мониторинг
	Специальный комплекс тренировочных упражнений. Различные виды бега со сменой направления и скорости							Контрольное занятие	Контрольное тестирование
	Встреча с хоккеистами-любителями и профессионалами. Начало итогового зачета по нормативам.							Контрольное занятие	Контрольное тестирование
	ИТОГО								

5.3. Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Место проведения занятий	Форма занятия	Форма контроля
	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий					Беседа	Устный опрос
	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.					Беседа	Устный опрос
	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники удар по катящемуся мячу внутренней частью подёма.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники удар по катящемуся мячу внутренней частью подёма.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, удар по летящему мячу серединой лба.					Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, удар по летящему мячу серединой лба.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.						Беседа, дискуссия	Устный опрос
	Бег. ОРУ специальные упражнения, угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег. ОРУ специальные упражнения, угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.						Беседа	Устный опрос
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.						Контрольное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег. ОРУ специальные упражнения. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег. ОРУ специальные упражнения. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Игра.						Учебно-тренировочное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.						Контрольное занятие	Контрольное тестирование
							Контрольное занятие	Контрольное тестирование

	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.								Беседа, беседа	Устный опрос
	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.								Контрольное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.								Беседа, дискуссия	Устный опрос
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.								Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
									Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.						Соревнование	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.						Учебно-тренировочное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	ПТБ. ОРУ контрольная игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. ОРУ контрольная игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег, ОРУ в движении и на месте. Индивидуальные действия в атаке и обороне.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег, ОРУ в движении и на месте. Индивидуальные действия в атаке и обороне.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. ОРУ контрольная игра.						Учебно-тренировочное занятие, соревнования	Текущий мониторинг
	Бег, беговые упражнения, специальные упражнения.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Отбор мяча.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психофизических способностей, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг

	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.						Учебно-тренировочное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.						Соревнование	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.						Учебно-тренировочное занятие, соревнование	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег. ОРУ, освоение тактики игры. Позиционные нападения						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	Бег. ОРУ, освоение тактики игры. Позиционные нападения						Учебно-тренировочное занятие	Текущий мониторинг
	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.						Итоговое занятие, соревнование	Итоговый мониторинг
							Контрольное занятие	Контрольное тестирование

6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

6.1. Нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке для учащихся по программе «Футбол»

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

6.2 Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение заня- тий
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	Беседа, беседа	Рассказ, просмотр видео материала.	Компьютерная пре- зентация, инструк- ции по технике без- опасности.	Опрос учащих- ся.	Компьютер с вы- ходом в Интернет, экран, проектор.
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, беседа, прак- тическое заня- тие. Тренировка.	Словесный метод, метод показа, групповой, поточ- ный, переменный, игровой, индиви- дуальный, игро- вой.	Правила спортивных игр, методически разработки Андреев С.Н., акробатические упражнения в трени- ровках юных футбо- листов // Теория и методика футбола.	Контрольные тесты и упраж- нения, монито- ринг.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажеры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с вы- ходов в Интернет, экран, проектор.
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, иг- ровой, поперемен- ный.	Методические раз- работки упражнений на развитие скорост- но – силовых качеств, гибкости, про- грамма физиче- ского воспитания В.И. Лях, А.А. Зда- невич. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.	Сдача кон- трольных нор- мативов, мони- торинг. Кон- трольные тесты и упражнения.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажеры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с вы- ходов в Интернет, экран, проектор.

4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала соревнований.	Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический, иллюстративно-демонстративный	Методические разработки Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. , В.М. Качашкин физическое воспитание в начальной школе.	Упражнения, контрольные тесты, товарищеские встречи, соревнования.	Футбольные мячи. Стойки для обводки,
---	------------------------	---	---	---	--	--------------------------------------

7.1. Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- ✓ Картотека упражнений по футболу.
- ✓ Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- ✓ Методические книги по правилам соревнований игры в футбол.
- ✓ Правила судейства в футболе.
- ✓ Регламент проведения футбольных матчей различных уровней.
- ✓ Положение о соревнованиях по футболу.

2. Методические рекомендации:

- ✓ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- ✓ Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.
- ✓ Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по футболу.
- ✓ Инструкции по охране труда.

7.2. Методы обучения, используемые при реализации программы

В учебно-воспитательном процессе для учащихся по программе «Футбол» применяются следующие методы работы: *репродуктивный, практический, словесные методы, методы наглядности и методы упражнений.*

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, беседа, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения. Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый. Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в це-

лом, по частям и в условиях соревнования. В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы:

Интервальный метод используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого обучающихся выполняют упражнения в беге по отрезкам (например 4х20 м) на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

Повторный метод предполагает многократное повторение отдельных упражнений после продолжительного отдыха.

Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными.

Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика.

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»

Основной учебной базой для проведения учебно-тренировочных занятий, товарищеских матчей, контрольных двусторонних и учебных игр, соревнований по футболу является спортивный зал МБОУ «СОШ №69». Учебно-тренировочный процесс на занятиях по футболу должен быть обеспечен необходимым количеством специализированного инвентаря и оборудования, а именно: как минимум 2-мя футбольными воротами с сетками: футбольными мячами; набивными мячами различного веса; стойками и фишками в необходимом количестве; комплектами футбольных форм (майки и трусы); гимнастическими матами, гимнастическими скакалками и палками; гантелями.

Также необходимо обеспечить учебный процесс журналами и справочниками, фото и видеоаппаратурой, мультимедийным проектором, электронными носителями (диски и флэшки).

- Спортивный зал площадью 288 м²
- Футбольное поле с искусственным покрытием.
- Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров;
- Футбольные мячи.
- Стойки для обводки.
- Набивные мячи 30 штук.
- Сетка для переноса мячей 2 штуки.
- Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами.
- Тренажерный зал.
- Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
- Секундомеры, свистки.

9. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Для педагога:

- Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
- Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
- Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
- Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
- Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия, 2007.- С.10-12.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
- Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
- Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
- Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
- Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.
- Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.