

Департамент образования мэрии города Ярославля  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Ярославич»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «27» августа 2018 г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МОУДО ДЮЦ «Ярославич»

№ 175-ОД

от «03» сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Футбол 12-17 лет»**

для детей 12-17 лет  
срок реализации 4 года

Автор-составитель:

Григорян Давид Ровелович,

педагог дополнительного образова-  
ния

2018 год  
город Ярославль

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематические планы	6
III. Содержание программы	7
IV. Методическое обеспечение	14
V. Список литературы	15
VI. Приложение	16
1. Воспитательная работа в объединении	
2. Календарный план занятий	

# І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## *Актуальность и практическая значимость*

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста.

Предлагаемая программа, безусловно, *педагогически целесообразна*, - она создает условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала учащихся, развития и формирования физически и нравственно здорового ребёнка, а значит, является *актуальной*.

Данная *модифицированная* программа по своей *направленности* является физкультурно-спортивной, по *структуре* – комплексной многоуровневой. К ее *отличительным особенностям* относится то, что она является продолжением программы « Футбол 7-11 лет». То есть по этой программе могут заниматься только дети, которые прошли обучение по программе « Футбол 7-11 лет».

Для всех остальных проводится дополнительное тестирование для того, чтобы зачислить в группы.

- 1. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка.

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

-3. Программа создана на основе методических рекомендаций по подготовке юных футболистов, типовой программы по футболу для детских спортивных школ, а также ряда трудов известных разработчиков методик обучения футболу, таких как С.Н. Андреев, И.М. Коротков и др.

### *Цель программы*

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

### *Задачи программы*

#### Обучающие:

1. Создать условия для полноценного овладения техниками футбола.
2. Учить навыкам здорового образа жизни, создать условия для мотивации детей к систематическому занятию общеразвивающими физическими упражнениями.
3. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
4. Создать условия для выявления и отбора талантливых детей в юношеские сборные команды региона.

#### Воспитательные:

1. Воспитывать сознательное отношение к собственному здоровью, его укреплению.
2. Воспитывать целеустремленность, стрессоустойчивость, дисциплинированность.
3. Воспитывать умение работать в команде, уважать своих товарищей, поддерживать их и помогать им.

#### Развивающие:

1. Создавать условия для развития личности ребёнка.
2. Развивать мотивацию юного футболиста к познанию и творчеству.

3. Укреплять психическое и физическое здоровье детей.
4. Приобщать учащихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Стремиться к обеспечению эмоционального благополучия ребёнка и подростка.

### ***Этапы реализации программы***

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 4 года обучения, которые включают следующие этапы подготовки спортсмена:

- I год обучения – учебно-тренировочная группа «1 года» – занимаются дети 12-13 лет.
- II год обучения – учебно-тренировочная группа «2 года» – занимаются дети 13-14 лет.
- III год обучения – учебно-тренировочная группа «3 года» занимаются дети 14-15 лет.
- IV год обучения – учебно-тренировочная группа «4 года» занимаются дети 15-17 лет.

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все четыре этапа – комплексной многоуровневой программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

В период учебно-тренировочного этапа обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков, большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты реакции и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре
- Обучение индивидуальной и командной тактике игры в футбол
- Существенное развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости
- Развитие специальных функций организма (аэробные, анаэробные, смешанные)
- Расширение игровой и соревновательной практики
- Подготовка спортивного резерва для сборных команд города, области
- Подготовка «Юных судей»

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

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

### ***Условия реализации программы***

Программа рассчитана на детей 12 – 17 лет. Дети переходят с одного года обучения на последующий, освоив учебно-тематический план занятий конкретного года обучения, выполняя соответствующие нормативы и упражнения.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов и Устава учреждения.

Количество детей в одной группе – 12 - 25 человек.

### ***Режим занятий***

Количество занятий в неделю: I-IV годы обучения 3 раза в неделю, продолжительностью – 2 академических часа (1 час 30 минут).

### ***Формы организации и проведения занятий***

Проводятся групповые учебные и неучебные занятия. К практическим учебным занятиям относятся тренировки, товарищеские игры, участие в соревнованиях различного уровня, итоговое тестирование. К теоретическим учебным занятиям – беседы-объяснения, знакомство с методиками судейской практики (на учебно-тренировочном этапе). К неучебным – практические занятия: просмотр матчей команд мастеров, домашние задания, самостоятельная подготовка.

### ***Виды здоровьесберегающих технологий, используемые на занятиях***

На занятиях используются технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурные занятия;
- подвижные игры.

Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы и гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм учащегося является уникальным видом физических упражнений.

### ***Ожидаемые результаты***

По окончании I-IV годов обучения (учебно-тренировочный этап) дети должны уметь:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствовать технические приёмы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;
- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт в соревнованиях различного уровня;
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов; овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

### ***Способы отслеживания результатов***

При наборе детей в объединение проводится входящий контроль, суть которого заключается в выявлении учащихся, имеющих склонности (способности) к занятию футболom. На каждом году обучения применяются разные формы входящего контроля. Текущий контроль образовательного процесса – это учет посещаемости занятий и контроль за выполнением нормативов. К итоговому контролю по каждому году обучения можно отнести такую форму оценки соревновательной подготовки, как составление рейтинга учащихся.

Результат воспитательной деятельности можно отследить по следующим качествам детей:

- целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость;
- дружный коллектив, взаимопомощь.

Для оценки результата воспитательной деятельности используются:

- педагогическое наблюдение;
- беседы и анкетирование занимающихся и их родителей;
- анализ сохранения контингента групп за учебный год и причина отсева детей.

О результатах оздоровительной деятельности можно судить по следующим показателям:

- снижение заболеваемости;
- снижение утомляемости, повышение физической подготовленности.

Способы оценки результатов оздоровительной деятельности:

- анализ медицинских осмотров у врача в начале и конце учебного года;
- сопоставление результатов тест-нормативов по физической подготовке в начале и конце года.

### *Формы подведения итогов*

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования

### **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ-1**

<b>№</b>	<b>название</b>	<b>теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>36</b>
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>74</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ-2**

<b>№</b>	<b>название</b>	<b>теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>34</b>
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>40</b>
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>74</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ-3**

<b>№</b>	<b>название</b>	<b>теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>46</b>
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>74</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ-4**

№	название	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	2	24
2	Специальная физическая подготовка	2	50
3	Техническая подготовка	2	74
4	Тактическая подготовка	6	10
5	Контрольные испытания	0	4
6	Контрольные игры и соревнования	6	30
7	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	2	4
	<b>Всего часов</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Теоретическая подготовка.

##### *Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

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

##### *Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.*

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

##### *Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.*

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

##### *Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.*

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

##### *Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.*

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

##### *Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.*

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

##### *Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).*

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

### *Тема 8. Техническая подготовка.*

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

### *Тема 9. Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

### *Тема 10. Планирование спортивной тренировки.*

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

### *Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

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

### *Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.*

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

## **2. Общая физическая подготовка**

### *1. Упражнения для развития силы:*

- Силы мышц рук (отжимание, броски набивного мяча в стену...)
- Силы мышц ног (приседания, прыжки со скакалкой, напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте...)
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) (вращательные движения туловищем в различных направлениях, сгибание разгибание туловища сидя на полу...)
- Развитие силовой выносливости

### *2. Упражнения для развития быстроты:*

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

### *3. Упражнения для развития гибкости:*

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

### *4. Упражнения для развития ловкости:*

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

### *5. Упражнения с предметом*

- С набивными мячами



- Упражнения с гантелями и штангами
6. *Акробатические упражнения*
- Кувырки
  - Перекаты, перевороты
7. *Беговые упражнения*
- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
  - Бег (6 минут, 12 минут)
8. *Спортивные игры*
- Баскетбол
  - Волейбол
  - Ручной мяч
9. *Подвижные игры и эстафеты.*

### 3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

### 4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

#### *Тактика нападения:*

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

#### *Тактика защиты:*

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

### 5. Контрольные испытания

## ТЕСТИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (12-16 лет)

Упражнения	УТГ-1 (12-13лет)	УТГ – 2 (13-14 лет)	УТГ-3 (14-15 лет)
	Показатели в баллах		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП:</b>									
1. Бег 30 м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.) (с УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м.), 4.12-минутный бег (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
<b>СФП: для полевых игроков</b>									
6.Бег 30 м с ведением мяча (сек) 7.Бег 5х30 м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)	6,1	6,2	6,4	5,8 30,0	6,0 35,0	6,2 40,0	5,4 28,0	5,8 30,0	6,0 35,0
8.Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
<b>Техническая подготовка: для полевых игроков</b>									
10.Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)	8	6	5	7 9,5	6 10	5 14	8 9,0	7 9,5	6 12
12.Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
<b>Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2</b>									
13. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. Бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Упражнения	УТГ-4 (15-17лет)		
	Показатели в баллах		
	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП:</b>			
1. Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8
2. Бег 400 м (сек)	61,0	64,0	65,0
3.12-минутный бег (м)	3150	3100	3000
4. Прыжок в длину с места (см)	225	220	210
<b>СФП: для полевых игроков:</b>			
5.Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,2 27,0	5,4 28,0	5,8 30,0
6.Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)			
7.Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55
8.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15
<b>Техническая подготовка: для полевых игроков</b>			
9.Удары по мячу на точность (число попаданий)	6 8,7	5 9,0	4 9,5
10.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			
<b>Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-4</b>			
11. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34
12. Бросок мяча на дальность (м)	30	26	24

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

**Таблица результатов по бальной системе**

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36

16	12	36
----	----	----

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного года (весеннее, осеннее тестирование).

### *Календарь спортивно-массовых мероприятий*

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников
<b><i>Традиционные соревнования</i></b>			
1	Турнир по мини-футболу памяти ХК «Локомотив»	ноябрь-декабрь	Все учащиеся
2	Турнир праздник футбола «Кока Кола»	май	По возрастам
<b><i>Первенства секции футбола</i></b>			
1	Товарищеские игры	Ежемесячно	Все учащиеся
<b><i>Районные соревнования</i></b>			
1	Первенство Дзержинского района по мини-футболу.	март	По возрастам
2	Турнир по мини-футболу, посвященный «Дню города»	май	По возрастам
<b><i>Областные соревнования</i></b>			
1	Областной этап «Кожаный мяч»	май-июнь	Победители городского этапа
2	Первенство области по футболу	май-октябрь	По возрастам
<b><i>Городские соревнования</i></b>			
1	Открытое Первенство г. Ярославля по футболу	март	По возрастам
2	Открытое Первенство г. Ярославля по футболу	ноябрь	По возрастам
3	Первенство города «Кожаный мяч»	апрель-май	По возрастам
4	Турнир по мини-футболу памяти Шевченко С.Г.	декабрь	С 13 лет
5	Открытое Первенство заволжского района по мини-футболу	апрель	С 11 лет
<b><i>Всероссийские соревнования</i></b>			
1	Третий этап «Кожаный мяч»	июль	Победитель областного этапа

#### **6. Инструктаж и судейская практика.**

Учащиеся учебно-тренировочных групп 1, 2 привлекаются для судейства внутри клубных соревнований среди учащихся младших возрастов.

А учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

## **7. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.**

Обучающиеся всех групп в начале каждого учебного года представляют справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

### **1. Педагогические средства восстановления:**

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

### **2. Психологические средства восстановления:**

- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

### **3. Медико-биологические средства восстановления:**

- Рациональное питание

## IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Методы организации и проведения образовательного процесса*

#### Словесные методы

- Проведение бесед-объяснений
- Рассказ
- Команды и распоряжения
- Разбор (анализ) игры, игровых эпизодов, индивидуальных ошибок
- Организация рефлексии

#### Наглядные методы

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий (видеофильмы, DVD, слайды)
- Жестикуляции

#### Практические методы

- Выполнение упражнений и заданий
- Соревновательный метод
- Вовлечение в игровую деятельность
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### *Формы обучения*

- Беседы-объяснения
- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствования в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения (на движение)
- Игровая практика

### *Наглядно-дидактический материал*

- Правила соревнований по футболу
- Типовая программа «Футбол» детских спортивных школ
- Нормативные таблицы

### *Материально-техническое обеспечение*

- Футбольное поле 25x42 с искусственным покрытием
- Спортивный зал 25x12
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр)
- Комплект футбольных мячей (на команду)
- Футбольные ворота
- Воротные сетки
- Компрессор для накачки мячей
- Стойки и «пирамиды» для обводки, барьеры, координационная лестница, обручи, гимнастические палочки
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе
- Тренерский планшет с магнитами с разметкой футбольного поля

### *Материально-техническое обеспечение со стороны родителей или законного представителя*

Комплект индивидуальной экипировки футболиста:

- спортивная форма для зала: кеды, футболка, шорты, гетры, щитки.
- спортивная форма для занятий на улице: бутсы / сороконожки, спортивные брюки, гетры, щитки, спортивная кофта / олимпийка.
- спортивная форма для соревнований (приобретается коллективно)

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 1986.
3. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1969.
4. Еженедельник «Футбол» - различные номера за 1995 – 2012 гг.
5. Журнал «Теория и практика футбола», № 4 (20), 2003.
6. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. – М.: Московская правда, 1991.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
8. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. – М., 1987.
9. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. – М.: ФиС, 1990.
10. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. – М.: ФиС, 1980.
11. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1984.
12. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг – кожаный мяч. – М.: ФиС, 1977.
13. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. – М.: Терра-спорт, 2000.
14. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
15. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. – М.: ФиС, 1975.
16. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: ФиС, 1975.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЕ

### *Воспитательная работа в объединении*

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

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

### *Сущность и структура воспитательного процесса.*

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

### *Компоненты воспитательной работы:*

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

### *Задачи и содержание воспитательной работы*

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

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

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

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

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

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;



- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

### **Методы и формы воспитательной работы**

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

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

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
  - общее руководство группой (капитан команды);
  - контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
  - проверка личной гигиены и экипировки;
  - новости из жизни спорта и футбола в частности;
  - разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
  - культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
  - ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

### **Календарный план занятий:**

**1 г/о**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Предполагаемая дата</b>
1	Инструктаж по ТБ.	03.09
2	Техника передвижений	05.09
3	Техника передвижений	07.09
4	Техника передвижений	10.09

5	Техническая подготовка ( ведение мяча )	12.09
6	Техническая подготовка ( ведение мяча )	14.09
7	Упражнения для развития силы мышц рук	17.09
8	Упражнения для развития быстроты	19.09
9	Теоретическая подготовка	21.09
10	Контрольные испытания:  -тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).	24.09
11	Техническая подготовка ( ведение мяча )	26.09
12	Контрольные игры	28.09
13	Контрольные игры	01.10
14	Техническая подготовка ( ведение мяча )	03.10
15	Техническая подготовка ( ведение мяча )	05.10
16	Упражнения для развития силы мышц ног	08.10
17	Тактическая подготовка защиты (индивидуальные действия )	10.10
18	Упражнения для развития силы мышц туловища	12.10
19	Остановка мяча	15.10
20	Упражнения для развития ловкости	17.10
21	Удары по мячу ногой	19.10
22	Остановка мяча	22.10
23	Упражнения для развития силы мышц туловища	24.10
24	Остановка мяча	26.10
25	Остановка мяча	29.10
26	Упражнения для развития гибкости	31.10
27	Учебные и тренировочные игры,  инструкторская и судейская практика	02.11

28	Упражнения для развития ловкости	05.11
29	Контрольные игры	07.11
30	Контрольные игры	09.11
31	Контрольные игры	12.11
32	Упражнения для развития силы мышц ног	14.11
33	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, перевороты)	16.11
34	Остановка мяча	19.11
35	Беговые упражнения	21.11
36	Остановка мяча	23.11
37	Упражнения для развития силы мышц туловища	26.11
38	Тактическая подготовка защиты (групповые действия)	28.11
39	Упражнения для развития ловкости	30.11
40	Остановка мяча	03.12
41	Теоретическая подготовка	05.12
42	Контрольные игры	07.12
43	Контрольные игры	10.12
44	Контрольные игры	12.12
45	Контрольные игры	14.12
46	Упражнения для развития силы мышц ног	17.12
47	Остановка мяча	19.12
48	Упражнения для развития гибкости	21.12
49	Беговые упражнения	24.12
50	Удары по мячу ногой	26.12
51	Упражнения для развития силы мышц туловища	28.12

52	Удары по мячу ногой	09.01
53	Беговые упражнения	11.01
54	Удары по мячу ногой	14.01
55	Упражнения для развития силы мышц рук	16.01
56	Удары по мячу ногой	18.01
57	Удары по мячу ногой	21.01
58	Упражнения для развития ловкости	23.01
59	Удары по мячу ногой	25.01
60	Тактика игры вратаря	28.01
61	Удары по мячу ногой	30.01
62	Техническая подготовка ( ведение мяча )	01.02
63	Упражнения для развития силы мышц ног	04.02
64	Тактическая подготовка нападения (индивидуальные действия)	06.02
65	Тактическая подготовка нападения (групповые действия)	08.02
66	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	11.02
67	Техника игры вратаря	13.02
68	Упражнения для развития силы мышц рук	15.02
69	Упражнения для развития быстроты	18.02
70	Теоретическая подготовка	20.02
71	Контрольные игры	22.02
72	Контрольные игры	25.02
73	Контрольные игры	27.02
74	Упражнения для развития гибкости	01.03
75	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	04.03

76	Техника игры вратаря	06.03
77	Упражнения для развития силы мышц ног	08.03
78	Удары по мячу головой	11.03
79	Беговые упражнения	13.03
80	Техника игры вратаря	15.03
81	Упражнения для развития ловкости	18.03
82	Удары по мячу головой	20.03
83	Беговые упражнения	22.03
84	Удары по мячу головой	25.03
85	Упражнения для развития силы мышц рук	27.03
86	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	29.03
87	Отбор мяча	01.04
88	Упражнения для развития быстроты	03.04
89	Отбор мяча	05.04
90	Упражнения для развития гибкости	08.04
91	Отбор мяча	10.04
92	Упражнения для развития силы мышц туловища	12.04
93	Обманные движения (финты)	15.04
94	Контрольные игры	17.04
95	Контрольные игры	19.04
96	Отбор мяча	22.04
97	Контрольные игры	24.04
98	Контрольные игры	26.04
99	Упражнения для развития быстроты	29.04
100	Обманные движения (финты)	01.05
101	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	03.05

102	Упражнения для развития гибкости	06.05
103	Обманные движения (финты)	08.05
104	Упражнения для развития быстроты	10.05
105	Контрольные испытания:  -тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).	13.05
106	Контрольные игры	15.05
107	Контрольные игры	17.05
108	Инструктаж по ТБ	20.05

2 Г/О

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Предполагаемая дата</b>
1	Инструктаж по ТБ.	03.09
2	Техника передвижений	05.09
3	Техника передвижений	07.09
4	Техника передвижений	10.09
5	Техническая подготовка ( ведение мяча )	12.09
6	Техническая подготовка ( ведение мяча )	14.09
7	Упражнения для развития силы мышц рук	17.09
8	Упражнения для развития быстроты	19.09
9	Теоретическая подготовка	21.09
10	Контрольные испытания:  -тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).	24.09
11	Техническая подготовка ( ведение мяча )	26.09

12	Контрольные игры	28.09
13	Контрольные игры	01.10
14	Техническая подготовка ( ведение мяча )	03.10
15	Техническая подготовка ( ведение мяча )	05.10
16	Упражнения для развития силы мышц ног	08.10
17	Тактическая подготовка защиты (индивидуальные действия )	10.10
18	Упражнения для развития силы мышц туловища	12.10
19	Остановка мяча	15.10
20	Упражнения для развития ловкости	17.10
21	Удары по мячу ногой	19.10
22	Остановка мяча	22.10
23	Упражнения для развития силы мышц туловища	24.10
24	Остановка мяча	26.10
25	Остановка мяча	29.10
26	Упражнения для развития гибкости	31.10
27	Упражнения для развития силы мышц рук	02.11
28	Упражнения для развития ловкости	05.11
29	Контрольные игры	07.11
30	Контрольные игры	09.11
31	Контрольные игры	12.11
32	Упражнения для развития силы мышц ног	14.11
33	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	16.11
34	Остановка мяча	19.11
35	Беговые упражнения	21.11

36	Остановка мяча	23.11
37	Упражнения для развития силы мышц туловища	26.11
38	Тактическая подготовка защиты ( групповые действия	28.11
39	Упражнения для развития ловкости	30.11
40	Остановка мяча	03.12
41	Теоретическая подготовка	05.12
42	Контрольные игры	07.12
43	Контрольные игры	10.12
44	Контрольные игры	12.12
45	Контрольные игры	14.12
46	Упражнения для развития силы мышц ног	17.12
47	Остановка мяча	19.12
48	Упражнения для развития гибкости	21.12
49	Беговые упражнения	24.12
50	Удары по мячу ногой	26.12
51	Упражнения для развития силы мышц туловища	28.12
52	Удары по мячу ногой	09.01
53	Беговые упражнения	11.01
54	Удары по мячу ногой	14.01
55	Упражнения для развития силы мышц рук	16.01
56	Удары по мячу ногой	18.01
57	Удары по мячу ногой	21.01
58	Упражнения для развития ловкости	23.01
59	Удары по мячу ногой	25.01
60	Тактика игры вратаря	28.01
61	Удары по мячу ногой	30.01



62	Техническая подготовка ( ведение мяча )	01.02
63	Упражнения для развития силы мышц ног	04.02
64	Тактическая подготовка нападения (индивидуальные действия)	06.02
65	Тактическая подготовка нападения (групповые действия)	08.02
66	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	11.02
67	Техника игры вратаря	13.02
68	Упражнения для развития силы мышц рук	15.02
69	Упражнения для развития быстроты	18.02
70	Теоретическая подготовка	20.02
71	Контрольные игры	22.02
72	Контрольные игры	25.02
73	Контрольные игры	27.02
74	Упражнения для развития гибкости	01.03
75	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	04.03
76	Техника игры вратаря	06.03
77	Упражнения для развития силы мышц ног	08.03
78	Удары по мячу головой	11.03
79	Беговые упражнения	13.03
80	Техника игры вратаря	15.03
81	Упражнения для развития ловкости	18.03
82	Удары по мячу головой	20.03
83	Беговые упражнения	22.03
84	Удары по мячу головой	25.03
85	Упражнения для развития силы мышц рук	27.03

86	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	29.03
87	Отбор мяча	01.04
88	Упражнения для развития быстроты	03.04
89	Отбор мяча	05.04
90	Упражнения для развития гибкости	08.04
91	Отбор мяча	10.04
92	Упражнения для развития силы мышц туловища	12.04
93	Обманные движения (финты)	15.04
94	Контрольные игры	17.04
95	Контрольные игры	19.04
96	Отбор мяча	22.04
97	Контрольные игры	24.04
98	Контрольные игры	26.04
99	Упражнения для развития быстроты	29.04
100	Обманные движения (финты)	01.05
101	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	03.05
102	Упражнения для развития гибкости	06.05
103	Обманные движения (финты)	08.05
104	Упражнения для развития быстроты	10.05
105	Контрольные испытания:  -тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).	13.05
106	Контрольные игры	15.05
107	Контрольные игры	17.05
108	Инструктаж по ТБ	20.05

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Предполагаемая дата</b>
1	Инструктаж по ТБ.	03.09
2	Техника передвижений	05.09
3	Техника передвижений	07.09
4	Техника передвижений	10.09
5	Техническая подготовка ( ведение мяча )	12.09
6	Техническая подготовка ( ведение мяча )	14.09
7	Упражнения для развития силы мышц рук	17.09
8	Упражнения для развития быстроты	19.09
9	Теоретическая подготовка	21.09
10	Контрольные испытания:  -тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).	24.09
11	Техническая подготовка ( ведение мяча )	26.09
12	Контрольные игры	28.09
13	Контрольные игры	01.10
14	Техническая подготовка ( ведение мяча )	03.10
15	Техническая подготовка ( ведение мяча )	05.10
16	Упражнения для развития силы мышц ног	08.10
17	Тактическая подготовка защиты (индивидуальные действия )	10.10
18	Упражнения для развития силы мышц туловища	12.10
19	Остановка мяча	15.10
20	Упражнения для развития ловкости	17.10

21	Удары по мячу ногой	19.10
22	Остановка мяча	22.10
23	Упражнения для развития силы мышц туловища	24.10
24	Остановка мяча	26.10
25	Остановка мяча	29.10
26	Упражнения для развития гибкости	31.10
27	Упражнения для развития силы мышц рук	02.11
28	Упражнения для развития ловкости	05.11
29	Контрольные игры	07.11
30	Контрольные игры	09.11
31	Контрольные игры	12.11
32	Упражнения для развития силы мышц ног	14.11
33	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	16.11
34	Остановка мяча	19.11
35	Беговые упражнения	21.11
36	Остановка мяча	23.11
37	Упражнения для развития силы мышц туловища	26.11
38	Тактическая подготовка защиты ( групповые действия	28.11
39	Упражнения для развития ловкости	30.11
40	Остановка мяча	03.12
41	Теоретическая подготовка	05.12
42	Контрольные игры	07.12
43	Контрольные игры	10.12
44	Контрольные игры	12.12

45	Контрольные игры	14.12
46	Упражнения для развития силы мышц ног	17.12
47	Остановка мяча	19.12
48	Упражнения для развития гибкости	21.12
49	Беговые упражнения	24.12
50	Удары по мячу ногой	26.12
51	Упражнения для развития силы мышц туловища	28.12
52	Удары по мячу ногой	09.01
53	Беговые упражнения	11.01
54	Удары по мячу ногой	14.01
55	Упражнения для развития силы мышц рук	16.01
56	Удары по мячу ногой	18.01
57	Удары по мячу ногой	21.01
58	Упражнения для развития ловкости	23.01
59	Удары по мячу ногой	25.01
60	Тактика игры вратаря	28.01
61	Удары по мячу ногой	30.01
62	Техническая подготовка ( ведение мяча )	01.02
63	Упражнения для развития силы мышц ног	04.02
64	Тактическая подготовка нападения (индивидуальные действия)	06.02
65	Тактическая подготовка нападения (групповые действия)	08.02
66	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	11.02
67	Техника игры вратаря	13.02
68	Упражнения для развития силы мышц рук	15.02
69	Упражнения для развития быстроты	18.02

70	Теоретическая подготовка	20.02
71	Контрольные игры	22.02
72	Контрольные игры	25.02
73	Контрольные игры	27.02
74	Упражнения для развития гибкости	01.03
75	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	04.03
76	Техника игры вратаря	06.03
77	Упражнения для развития силы мышц ног	08.03
78	Удары по мячу головой	11.03
79	Беговые упражнения	13.03
80	Техника игры вратаря	15.03
81	Упражнения для развития ловкости	18.03
82	Удары по мячу головой	20.03
83	Беговые упражнения	22.03
84	Удары по мячу головой	25.03
85	Упражнения для развития силы мышц рук	27.03
86	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	29.03
87	Отбор мяча	01.04
88	Упражнения для развития быстроты	03.04
89	Отбор мяча	05.04
90	Упражнения для развития гибкости	08.04
91	Отбор мяча	10.04
92	Упражнения для развития силы мышц ту- ловища	12.04
93	Обманные движения (финты)	15.04

94	Контрольные игры	17.04
95	Контрольные игры	19.04
96	Отбор мяча	22.04
97	Контрольные игры	24.04
98	Контрольные игры	26.04
99	Упражнения для развития быстроты	29.04
100	Обманные движения (финты)	01.05
101	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, перевороты)	03.05
102	Упражнения для развития гибкости	06.05
103	Обманные движения (финты)	08.05
104	Упражнения для развития быстроты	10.05
105	Контрольные испытания: -тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).	13.05
106	Контрольные игры	15.05
107	Контрольные игры	17.05
108	Инструктаж по ТБ	20.05

4 Г/О

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Предполагаемая дата</b>
1	Инструктаж по ТБ.	03.09
2	Техника передвижений	05.09
3	Техника передвижений	07.09
4	Техника передвижений	10.09

5	Техническая подготовка ( ведение мяча )	12.09
6	Техническая подготовка ( ведение мяча )	14.09
7	Упражнения для развития силы мышц рук	17.09
8	Упражнения для развития быстроты	19.09
9	Теоретическая подготовка	21.09
10	Контрольные испытания:  -тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).	24.09
11	Техническая подготовка ( ведение мяча )	26.09
12	Контрольные игры	28.09
13	Контрольные игры	01.10
14	Техническая подготовка ( ведение мяча )	03.10
15	Техническая подготовка ( ведение мяча )	05.10
16	Упражнения для развития силы мышц ног	08.10
17	Тактическая подготовка защиты (индивидуальные действия )	10.10
18	Упражнения для развития силы мышц туловища	12.10
19	Остановка мяча	15.10
20	Упражнения для развития ловкости	17.10
21	Удары по мячу ногой	19.10
22	Остановка мяча	22.10
23	Упражнения для развития силы мышц туловища	24.10
24	Остановка мяча	26.10
25	Остановка мяча	29.10
26	Упражнения для развития гибкости	31.10
27	Упражнения для развития силы мышц рук	02.11
28	Упражнения для развития ловкости	05.11



29	Контрольные игры	07.11
30	Контрольные игры	09.11
31	Контрольные игры	12.11
32	Упражнения для развития силы мышц ног	14.11
33	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	16.11
34	Остановка мяча	19.11
35	Беговые упражнения	21.11
36	Остановка мяча	23.11
37	Упражнения для развития силы мышц ту- ловища	26.11
38	Тактическая подготовка защиты ( группо- вые действия	28.11
39	Упражнения для развития ловкости	30.11
40	Остановка мяча	03.12
41	Теоретическая подготовка	05.12
42	Контрольные игры	07.12
43	Контрольные игры	10.12
44	Контрольные игры	12.12
45	Контрольные игры	14.12
46	Упражнения для развития силы мышц ног	17.12
47	Остановка мяча	19.12
48	Упражнения для развития гибкости	21.12
49	Беговые упражнения	24.12
50	Удары по мячу ногой	26.12
51	Упражнения для развития силы мышц ту- ловища	28.12
52	Удары по мячу ногой	09.01

53	Беговые упражнения	11.01
54	Удары по мячу ногой	14.01
55	Упражнения для развития силы мышц рук	16.01
56	Удары по мячу ногой	18.01
57	Удары по мячу ногой	21.01
58	Упражнения для развития ловкости	23.01
59	Удары по мячу ногой	25.01
60	Тактика игры вратаря	28.01
61	Удары по мячу ногой	30.01
62	Техническая подготовка ( ведение мяча )	01.02
63	Упражнения для развития силы мышц ног	04.02
64	Тактическая подготовка нападения (индивидуальные действия)	06.02
65	Тактическая подготовка нападения (групповые действия)	08.02
66	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	11.02
67	Техника игры вратаря	13.02
68	Упражнения для развития силы мышц рук	15.02
69	Упражнения для развития быстроты	18.02
70	Теоретическая подготовка	20.02
71	Контрольные игры	22.02
72	Контрольные игры	25.02
73	Контрольные игры	27.02
74	Упражнения для развития гибкости	01.03
75	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	04.03
76	Техника игры вратаря	06.03
77	Упражнения для развития силы мышц ног	08.03

78	Удары по мячу головой	11.03
79	Беговые упражнения	13.03
80	Техника игры вратаря	15.03
81	Упражнения для развития ловкости	18.03
82	Удары по мячу головой	20.03
83	Беговые упражнения	22.03
84	Удары по мячу головой	25.03
85	Упражнения для развития силы мышц рук	27.03
86	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	29.03
87	Отбор мяча	01.04
88	Упражнения для развития быстроты	03.04
89	Отбор мяча	05.04
90	Упражнения для развития гибкости	08.04
91	Отбор мяча	10.04
92	Упражнения для развития силы мышц ту- ловища	12.04
93	Обманные движения (финты)	15.04
94	Контрольные игры	17.04
95	Контрольные игры	19.04
96	Отбор мяча	22.04
97	Контрольные игры	24.04
98	Контрольные игры	26.04
99	Упражнения для развития быстроты	29.04
100	Обманные движения (финты)	01.05
101	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты, перевороты)	03.05

102	Упражнения для развития гибкости	06.05
103	Обманные движения (финты)	08.05
104	Упражнения для развития быстроты	10.05
105	Контрольные испытания:  -тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).	13.05
106	Контрольные игры	15.05
107	Контрольные игры	17.05
108	Инструктаж по ТБ	20.05